

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №59» структурное подразделение «Детский сад «Звездочка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
протокол № 10

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №59» структурное
подразделение «Детский сад «Звездочка»
Е.Н. Несговорова
приказ от «31» августа 2021 г. № 70



Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Юный баскетболист»

Возраст обучающихся: 5 -6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Осипова К.Д., инструктор по физо

г. Курган 2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы.	4
Рабочая программа	4
Учебный план	4
Содержание программы	5
Тематическое планирование	7
Комплекс организационно-педагогических условий	8
Календарный учебный график	8
Формы текущего контроля	8
Материально-техническое обеспечение	8
Методические материалы	8
Предполагаемый результат	8
Оценочные материалы	9
Список литературы	9

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или теннис. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым.
Отличительные особенности программы	Программа реализуется в старшей группе № 6 МБОУ «СОШ №59» структурное подразделение «Детский сад «Звездочка»
Адресат программы	Занятия кружка «Юный баскетболист» проводятся с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Срок реализации (освоения) программы	Продолжительность программы: 34 недели
Объем программы	Общее количество учебных часов - 34
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: малой группой, индивидуальные. Очная форма обучения, численный состав группы - 12 детей Режим занятий: 1 раз в неделю, длительность - 30 минут, по четвергам.
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)

1.2. Цели и задачи программы.

Цель:

обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.

4

1.3. Рабочая программа

Учебный план

	Название раздела программы	1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)			2 квартал (декабрь, январь, февраль)			3 квартал (март, апрель, май)		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Введение. Водный инструктаж. Знакомство с общими понятиями и правилами баскетбола	10 часов	80 мин	160мин						
	Промежуточная аттестация	Эстафеты между командами								

2.	«Упражнения, подготавливающие к ведению мяча»				12 часов	120 мин	240мин			
	Промежуточная аттестация				Эстафеты между командами					
3.	«Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину»							12 часов	120 мин	240 мин
	Промежуточная аттестация							Эстафеты между командами		

Содержание программы

Раздел 1. Введение

Тема 1. Знакомство с основными понятиями и правилами игры в баскетбол

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с основными понятиями и правилами игры в баскетбол

Практика: бросание мяча вверх и ловля двумя(одной) рукой, бросание вниз перед собой и ловля двумя (одной) рукой, перебрасывание мяча партнеру (удобным способом), перебрасывание мяча правой и левой рукой, ловля его двумя руками

Игры: «играй, играй. Мяч не теряй», «Сделай фигуру»

Тема 2-3. «Броски и ловля мяча»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с правилами броска мяча

Практика: бросание мяча вверх с ударом об пол и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх с хлопком перед собой и ловля его, бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель»

Тема 4-5. «Передача мяча»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с правилами передачи мяча

Практика: удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом вокруг себя и ловля его, бросание мяча из-за головы вдаль, через сетку (двумя руками), передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом.

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч»

Раздел 2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

Тема 1-2. «Ведение мяча»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с правилами ведения мяча

Практика: удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя из положения стоя, при ходьбе; удар мячом об пол правой рукой и ловля его левой, а потом наоборот

Тема 3. «Ведение мяча, продвигаясь вперед»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с баскетбольными передвижениями с мячом

Практика: отбивание мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча в движении правой и левой рукой, ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками (произвольный способ)

Тема 4-5. «Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с ведением мяча на разной высоте

Практика: ведение мяча на месте поочередно правой, левой руками; чередование подбрасывания мяча с ударами об пол; ведение мяча, ударя ладонью (произвольный способ)

Раздел 3. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину

Тема 1. «Метание мяча в обруч, расположенный на полу»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с траекторией бросков

Практика: перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка произвольным способом; метание мяча в обруч, расположенный на полу (расстояние 2-2,5 м) снизу, сверху, из-за головы

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»

Тема 2. «Метание в баскетбольный щит»

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с правильной постановкой руки при броске

Практика: метание в баскетбольный щит, с установкой на разной высоте; удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит

Тема 3.

Количество часов: теория-10 мин, практика-20 мин.

Теория: Ознакомить детей с разными видами бросков

Практика: ловля и броски мяча в кольцо, ведение и броски мяча в кольцо.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1.	Введение Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи и ловли мяча	23.09.2021 30.09.2021 07.10.2021 21.10.2021 04.11.2021 18.11.2021	30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин	«Давайте познакомимся» «Бросание мяча с хлопками» «Бросание мяча с хлопками» «Передача мяча» «Передача мяча»	Тематическое занятие Групповые занятия	Беседа Эстафеты между командами
2	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	02.12.2021 16.12.2021 30.12.2021 13.01.2022 27.01.2022 10.02.2022 24.02.2022	30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин	«Ведение мяча на месте» «Ведение мяча на месте» «Ведение мяча вокруг себя» «Ведение мяча, продвигаясь вперед» «Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол»	Групповые занятия	Беседа Эстафеты между командами
3	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	10.03.2022 24.03.2022 07.04.2022 21.04.2022 05.05.2022 19.05.2022	30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин	«Метание мяча в обруч, расположенный на полу» «Метание в баскетбольный щит» «Игры: «Метко в корзину», «Чья команда больше»»	Групповые занятия	Беседа Эстафеты между командами

2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 20.09.2021 по 31.12.2021 г., 16 учебных недель
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 18 учебных недель
Промежуточная аттестация	18.11.2021г., 24.02.2022г. 19.05.2022г.

Формы текущего контроля: 1 раз в квартал, эстафеты между командами

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения: физкультурный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольный щит с корзиной; корзины напольные.

Спортивный инвентарь:

мячи надувные разного веса и диаметра, кегли, обручи, конусы.

Методические материалы

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Предполагаемый результат:

1. У детей разовьется ловкость и координацию
2. Дети будут знать правила игры в баскетбол
3. Дети овладеют техникой ведения мяча, передаче, ловле и забрасывании в корзину.

Оценочные материалы

1. Эстафеты и соревнования между командами

Список литературы

1. АдашкявиченеЭ. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992.
2. АдашкявиченеЭ.Й. Баскетбол для дошкольников, 1992.
3. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой/ В. Г. Гришин. - М.:Педагогика, 1975.
4. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов
5. КенеманА. В., КистяковскийМ.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к
6. занятиям в школе, 1980.
7. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т. И. Осокина. - М.:Просвещение, 1978.