

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №539
МАДОУ детский сад комбинированного вида №539
620085, г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 20б, тел./факс 297-09-90

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением
Педагогического совета
Протокол № 21 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный баскетболист»

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мочалова Наталия Леонидовна
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы «Юный баскетболист»	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	14
Список литературы	16
Приложение 1. Контрольные упражнения	18

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в дошкольниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в дошкольном возрасте.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» разработана на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с

учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» разработана для физкультурно-спортивного этапа подготовки для детей в возрасте с 5-7 лет. На физкультурно-спортивном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение воспитанниками выбранного вида спорта. Физкультурно-спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта воспитанников, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на физкультурно-спортивном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы, если будет больше 10 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Объем программы: 144 часа.

1 год: 144 часа.

Срок обучения: 1 год.

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательного процесса - групповая и индивидуальная.

Виды занятий:

- Тренировка;
- Лекция;
- Беседа;
- Игра.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов воспитанников.

Формы подведения результатов:

- Беседы;
- Наблюдения на занятиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

Задачи.

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы «Баскетбол»

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1-2	Введение. Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. История баскетбола. История олимпийского движения. Основные направления физкультуры.	2	0	2
3-4	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий.	1	1	2
5-6	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды.	1	1	2
7-8	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности	1	1	2
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна	0	2	2
11-12	Основные правила соревнований Физическая и умственная работоспособность	0	2	2
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения Основы биомеханики. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма	0	2	2
15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости	0	2	2
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	0	2	2
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов	0	2	2

21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	0	2	2
23-24	Штрафной бросок в корзину	0	2	2
25-26	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	0	2	2
27-28	Перехват мяча	0	2	2
29-30	Накрывание. Отбивание	0	2	2
31-31	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	0	2	2
33-34	Тактика игры. Персональная защита	0	2	2
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры	0	2	2
37-38	Передача мяча в движении	0	2	2
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	0	2	2
41-42	Персональная защита, опека	0	2	2
43-44	Двусторонняя игра	0	2	2
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	0	2	2
47-48	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1	1	2
49-50	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	0	2	2
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	0	2	2
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	1	2
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником	0	2	2
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	0	2	2
59-60	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	0	2	2
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	0	2	2
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды	0	2	2
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1	1	2
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры	0	2	2

69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
71-72	Двухсторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
	Итого:	9	63	72

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю
Каникулы: зимние с 30 декабря по 7 января.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет, соответствующий требованиям: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Для проведения занятий по баскетболу в детском саду используется зал: размеры 10/10 м, баскетбольные корзины и мячи.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи - 15-20 штук;
- баскетбольные корзины - 2 на стене, 2 на полу.

Кадровое обеспечение:

1. Заведующий - главное лицо, поэтому он отвечает за организацию деятельности в образовательном учреждении.
2. Инструктор по физической культуре (тренер – Мочалова Наталия Леонидовна) осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

Методические материалы.

Методы обучения:

Для достижения поставленных целей и реализации конкретных задач используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);

- наглядный (наблюдение, опрос);
- практический (проходка);
- репродуктивный (воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- объяснительно-иллюстративный (воспитанники воспринимают и усваивают готовую информацию).

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Раздел 1. «Введение»	Учебная литература	Наглядный	Беседа
2.	Раздел 2. «Практическая подготовка»	Спортивный инвентарь, оборудование	Словесный, практический	Занятие
3.	Тема 1. Общая физическая подготовка	Наглядный материал	Словесный, практический	Занятие
4.	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Наглядный материал	Словесный, практический, наглядный	Занятие
5.	Тема 3. Техническая подготовка	Спортивный инвентарь, оборудование	Словесный практический	Занятие
6.	Раздел 3. Контрольные упражнения	Тест	Практический	Занятие

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод. (См. Приложение 1)
	- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод
	- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод
Метапредметные результаты	- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	Правильность	Контрольные нормативы	Практический метод. (См. Приложение 1)
	- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод
	- владение способами наблюдения за	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод

	показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.			
Предметные результаты	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	Правильность	Контрольные нормативы	Практический метод. (См. Приложение 1)
	- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод
	- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Правильность	Контрольные упражнения	Практический метод

Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2018.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2019.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г. Я. Соколова.- Омск: СибГАФК, 2018.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2019.
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2018, ч. – 184.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие. - М.:Дрофа, 2019.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2019.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2019.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2019. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. - Омск: СибГАФК, 2018.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 2018.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2019.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2019 – 58 с.
14. «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2019г.
15. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева, 2019г.
16. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене, 2019г.
17. «Подвижные игры детей» И. М. Коротков, 2019г.
18. «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2019г.

19. Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной), 2020г.

20. «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой), 2020г.

Приложение 1. Контрольные упражнения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Результат
1.	Бег 30 м (с)	6,1
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,4
3.	Прыжок в длину с места (см)	128
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами (см)	15
5.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (см)	370

Протокол тестирования

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами (см)	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (см)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312211269104112849454011507078095326668863537035

Владелец Люлькина Наталья Геннадиевна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024