**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад №73» г.о. Саранск**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом № Заведующая МАДОУ «Центр развития

МАДОУ «Центр развития ребенка- ребенка – детский сад № 73»

детский сад № 73» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Баранова

Протокол № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

(дополнительная общеразвивающая программа)

**«Юный баскетболист»**

Для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

инструктор по физической культуре Голубева Г.А.

**г.о. Саранск**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы |  |
| 2. | Пояснительная записка |  |
| 3. | Учебно-тематический план |  |
| 4. | Содержание изучаемого курса |  |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы |  |
| 6. | Список литературы |  |
| 7 | Приложения |  |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | **Дополнительная общеобразовательная программа** (дополнительная общеразвивающая программа)  **«Юный баскетболист»** |
| **Руководитель программы** | Голубева Галина Андреевна, инструктор по физической культуре |
| **Организация - исполнитель** | МАДОУ «Центр развития ребенка -детский сад №73» |
| **Адрес организации исполнителя** | г. о. Саранск, ул Федосеенко 12 |
| **Цель программы** | Развитие у детей 6-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством баскетбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся |
| **Направленность программы** | Физкультурно- спортивная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | Адаптированная  Дошкольное образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет инструктор по физической культуре |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | В области воспитания:  -адаптация ребенка к жизни в социуме, самореализация  - развитие коммуникативных качеств;  - формирование морально-волевых качеств.  В области физического воспитания:  - потребность в здоровом и активном  образе жизни;  - стремление к овладению основами техники и  тактики игры в баскетбол;  - создание команды, способной защищать  в дальнейшем честь команды на соревнованиях по баскетболу;  - знание правил игры и судейства, применение их в игре, на соревнованиях, во время активного отдыха. |

**Пояснительная записка**

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Особое внимание по данной проблеме уделять играм с мячом . Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно -сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций. Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы в работе.

Направленность дополнительной образовательной программы «Баскетбол для дошколят» физкультурно-спортивная - предназначена для организации занятий в ДОУ, с целью укрепления здоровья дошкольников и расширению знаний о баскетболе. Программа рассчитана на обучение игровым действиям с мячом, учитывая возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, а также дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Новизна программы.**

Новизна программы «Юный баскетболист» основывается на популяризации и дальнейшего развития баскетбола в России.

Баскетбол – всеми любимая и доступная игра. А систематические занятия баскетболом способствуют достижению оптимальной двигательной активности направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников, развитию познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, а также составляют основу для дальнейших занятий спортом в школьном возрасте.

**Актуальность программы.**

Актуальность данного направления в работе с детьми дошкольниками обуславливается тем, что в общеобразовательной программе дошкольной организации недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта.  
Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Т.И. Осокина. Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры. Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольной организации.  
 На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении цикличных и ацикличных видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом в баскетбольную корзину.  
Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы в том, что спортивно-игровая деятельность построена, так что ребенок акцентирует свое внимание на движении своего тела, изучает виды движений, осознано подходит к выполнению упражнения и постановки своего действия. Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в баскетбол.

Обучение детей тесно связанно с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями в игре в баскетбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством для занятия спортом в школьном возрасте, а также успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Педагогическая целесообразность программы**

Рабочая программа дополнительного образования «Юный баскетболист», составлена в соответствии приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р., с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Отличительной особенностью является то, что программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

*принцип сознательности* – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

*принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в баскетбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в баскетбол.

*принцип постепенности* предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в баскетбол.

*принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в баскетбол.

*принцип всестороннего и гармоничного развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в баскетбол.

**Цель программы**

Развитие у детей 6-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством баскетбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

*-*формирование устойчивого интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям.

-обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;

***Развивающие:***

-развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;

***Воспитательные:***

-воспитание положительных морально-волевых качеств;

-формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

-создание устойчивых, достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков работы с мячом.

**Возраст детей**

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: подготовительная группа (6-7 лет.)

В старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно--сосудистой и дыхательной систем к нагрузкам. И благодаря индивидуальной работе с каждым ребенком «запас физической прочности» возрастает и приумножается.

Дети в спортивный кружок принимаются без специального отбора, одной из задач является дифференцированный подход к процессу обучения.

**Сроки реализации**

Дополнительно образовательная программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 6-7 лет формировать навыки владения мячом, формировать представления о спортивной игре в баскетбол, повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение состояния здоровья и, прежде всего деятельности сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

**Формы и режим занятий**

Форма работы – спортивный кружок.

Занятие проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность занятий:

Для детей 6-7 лет одно занятие 30 минут,

в неделю 60 минут, в год –32 часа.

Режим занятий 2 раза в неделю во второй половине дня.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*В области воспитания:*

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств.

*В области физического воспитания*

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол;

- создание команды, способной защищать в дальнейшем честь команды на соревнованиях по баскетболу;

- знание правил игры и судейства, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

***ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | **Диагностика** | | | | | | | | | **Уровень** |
| **Подвижные игры** | | | **Диагностические тесты** | | | | | |
| **Знает правила игры** | **Умеет выполнять правила игры** | **Сформирована справедливая оценка в игре** | **Уровень** | **Скоростно-силовые качества** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Меткость** |

**Оценка подвижных игр осуществляется по 5-бальной системе:**

***1 балл*** – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

***2 балла*** – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

***3 балла*** – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

***4 балла*** – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

***5 балла*** – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

*Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)*

*Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)*

*Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)*

**Уровень развития двигательных качеств оцениваются с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.**

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств:*

* Прыжок в высоту с места и с разбега (см).

*Тест для определения ловкости:*

* Челночный бег 3х10 м. (с).

*Тест на быстроту:*

* Бег на 30 м. (с).

*Тест на гибкость:*

* Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см).

*Тест на меткость:*

* Бросок мяча в баскетбольную корзину на точность попадания (число попаданий).

**Форма подведения итогов**

Форма подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме соревнования и сдачи отчета за учебный год.

Контроль может проводиться в разных формах:

* соревнования,
* спортивные праздники

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| сентябрь | | | | | |
| **1-2** | Вводное занятие | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **3-4** | Выявление уровня первичной подготовки | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **5-6** | «Прыгни выше» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **7-8** | «Ведение мяча» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| октябрь | | | | | |
| **9-10** | «Мяч ловцу» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **11-12** | «Пробеги с мячом» | 2 |  |  |  |
| **13-14** | «Горячая картошка» | 2 |  |  |  |
| **15-16** | «Мяч в круге» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| ноябрь | | | | | |
| **17-18** | «Быстрый баскетболист» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **19=20** | «Отними мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **21-22** | «Летящий мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **23-24** | «Попрыгушки» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| декабрь | | | | | |
| **25-26** | «Передача мяча» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **27-28** | «Быстрый мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **29-30** | «Самый меткий» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| январь | | | | | |
| **31-32** | «В мире подвижных игр! | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **33-34** | «Не упусти мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **35-36** | «Непослушный мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **37-38** | «Быстрые баскетболисты» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **39-40** | «Быстрые, ловкие» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| февраль | | | | | |
| **41-42** | «Мы играем в баскетбол» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **43-44** | «Ведем мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **45-46** | «Звонкий мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **47-48** | «Мяч в руки» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| март | | | | | |
| **49-50** | «Юные баскетболисты» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **51-52** | «Ловкие баскетболисты» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **53-54** | «Меткий баскетболист» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **55-56** | «Баскетболисты любят бегать» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| апрель | | | | | |
| **57-58** | «Летящий мяч» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **59-60** | «Мы любим баскетбол» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **61-62** | «О Спорт- ты мир» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **63-64** | «Мяч капитану» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **май** |  |  |  |  |  |
| **65-66** | Соревнования между командами | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **67-68** | Соревнования между командами | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **69-70** | «Скоро лето» | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **70-72** | Эстафеты с мячом | 2 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| **ИТОГО** | | 72 занятия | 72 часа | 12 часов | 60 часов |

**Содержание изучаемого курса**

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам в соответствии возрасту воспитанников:

*Для детей 6-7 лет.*

**«Физическая культура»**.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Знакомить с доступными сведениями из истории баскетбольного движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

**«Социально-коммуникативное развитие».**

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

**«Познавательное развитие».**

Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений

окружающего мира Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку.

**«Речевое развитие».**

Продолжать развивать речь как средство общения. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.

**«Художественно-эстетическое развитие»**

Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема** | **Кол-во занятий** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы**  **работы** | | **Работа с родителями** |
| сентябрь | | | | | | | |
| **1-2** | Вводное занятие | 2 | Правила поведения в спортивном зале.  Обычная ходьба с ходьбой с закрытыми глазами. Бег со сменой направления движения.  Выявление знаний детей в области спортивной игры баскетбол. История зарождения игры «Баскетбол».  Инструктаж по техники безопасности.  Обучить технике перебрасывания мяча руками друг другу на расстоянии 2 м. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая  индивидуальная | | Презентация «Программа дополнительного образования «Баскетбол для дошколят» |
| **3-4** | Выявления уровня первичной подготовки детей | 2 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий Ходьба с перешагиванием предметов. Чередовать легкий бег по кругу с бегом в рассыпную  Обучить технике бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика».  Обучить технике подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте.  Обучить стойке игрока, передвижениям с остановкой шагом и прыжком. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | |
| **5-6** | «Прыгни выше» | 2 | Значение правильного режима для юного спортсмена.  Ходьба по дорожке здоровья, спиной вперед. Бег с остановкой на звуковой сигнал, с поворотом во круг себя. Ловля и передача мяча двумя руками от груди  на месте и в движении.  Обучить прыжку вверх толчком двух ног с места и с разбега. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая | |
| **7-8** | «Ведение мяча» | 2 | Ходьба с перешагиванием предметов. Легкий бег по кругу с бегом в рассыпную  Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Принцип постепенности и непрерывности. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая | |
| октябрь | | | | | | | |
| **9-10** | «Мяч ловцу», | 2 | Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.  Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком. Легкий бег, высоко поднимая колени.  Ведение мяча шагом и бегом. Передвижения, остановка шагом , прыжком. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая | Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию» | |
| **11-12** | «Пробеги с мячом» | 2 | Ходьба «елочкой», змейкой. Бег мелким и широким шагом с мячом в руках.  Игровое задание «Кто быстрее до мяча».  Обучить передаче мяча другому игроку. | Беседа. Практическое занятие | Фронтальная |
| **13-14** | «Горячая картошка» | 2 | Ходьба на носках, пригнувшись, прыжки вперед на двух ногах. Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу, пригнувшись Развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка».  Закрепить выполнение броска мяча в корзину с расстояния 4-5 м. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая |
| **15-16** | «Мяч в круге» | 2 | Ходьба «елочкой», змейкой, высоко поднимая колени. Бег мелким и широким шагом, высоко поднимая колени.  Обучить технике бросания мяча двумя руками из-за головы.  Закрепить быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка». | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| ноябрь | | | | | | | |
| **17-18** | «Быстрый баскетболист» | 2 | Профилактика травматизма на занятиях футболом.  Ходьба по дорожке здоровья с заданием для ног и рук. Бег в колоне со сменой ведущего  Обучить один ребенок бросает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).  Игровое упражнение «Быстро возьми»  Закрепить технику бросания мяча двумя руками из-за головы. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая | Консультация «Профилактика травматизма на улице в зимний период» | |
| **119-20** | «Отними мяч» | 2 | Ходьба парами с ходьбой врассыпную. Бег парами с бегом в рассыпную, по команде найти свою пару.  Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Обучить детей технике вырывания и выбивания мяча. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая |
| **21-22** | «Летящий мяч» | 2 | Ходьба по дорожке здоровья с заданием для ног и рук. Бег с чередованием с ходьбой и прыжками на месте с продвижением вперед.  Учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур.  Закрепить у детей технику вырывания и выбивания мяча. | Беседа. Практическое занятие | Фронтальная  Подгрупповая |
| **23-24** | «Попрыгушки» | 2 | Ходьба с перешагиванием препятствий, по скамейке. Бег с преодолением препятствий (низкий барьер)  Обучить прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.  Закрепить отбивание мяча от пола, посылать его через натянутый шнур | Беседа. Практическое занятие | Фронтальная  Подгрупповая |
| декабрь | | | | | | | |
| **25-26** | «Передача мяча» | 2 | Инструктаж по технике безопасности во время работы с инвентарем.  Ходьба в колонне по одному со сменой водящего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне  Учить передачи мяча другому игроку.  Закрепить прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая | Консультация «Значение правильного режима дня для юного спортсмена» | |
| **27-28** | «Быстрый мяч» | 2 | Ходьба парами змейкой. Бег парами змейкой  Обучить ведению мяча по прямой (5 м) попеременно: то правой, то левой рукой.  Броски мяча в движении после двух шагов. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| **29-30** | «Самый меткий» | 2 | Ходьба с преодолением препятствий, на высоких четвереньках. Бег с ускорением и замедлением движения на звуковой сигнал  Обучить бросать мяч по цели на точность попадания  Закрепить броски мяча в движении после двух шагов и ведение мяча с изменением направления и скорости. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая  Фронтальная |
| **31-32** | «В мире подвижных игр» | 2 | Ходьба с преодолением препятствий  Бег с ускорением и замедлением движения.  «Пробеги с мячом»  «Догони мяч»  «Найди пару и передай мяч» | Беседа  Практическое занятие | Подгрупповая |
| январь | | | | | | | |
| **33-34** | «Не упусти мяч» | 2 | Ходьба через модули, по кирпичикам. Бег с остановкой на сигнал выполняя задание: присесть, лечь на живот.  Учить технике ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м  Закрепить бросание мяча в корзину на точность попадания. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная | Анкетирование | |
| **35-36** | «Непослушный мяч» | 2 | Ходьба на носках, на пятках, с закрытыми глазами. Бег в колонне чередуя с бегом на месте, высоко поднимая колени. Мини - баскетбол по упрощенным правилам. Изучить правила.  Закрепить технику ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая |
| **37-38** | «Быстрые баскетболисты» | 2 | Ходьба через модули, в приседе, «елочкой». Бег в колонне, спиной вперед.  Обучить челночному бегу. Обучить технике владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| **39-40** | «Быстрые, ловкие» | 2 | Площадка для игры в баскетбол, ее устройство, разметка.  Ходьба приставным боковым шагом, в полуприседе. Бег боковым галопом в право, в лево с мячом в руках .Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.  Закрепить челночный бег. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| февраль | | | | | | | |
| **41-42** | «Мы играем в баскетбол» | 2 | Ходьба на носках, на пятках, в рассыпную; бег в колонне с остановкой на свисток  Обучить двигательным умениям и навык, выполняя общеразвивающие упражнения парами  Закрепить технику выполнения передачи мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная | Консультация «Закаливание организма» | |
| **43-44** | «Ведем мяч»» | 2 | Роль капитана команды  Ходьба с гимнастической палкой, руки вперед, вверх, за плечи. Бег с палкой за плечами.  Совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.  Закрепить двигательные умения, навыки ведения мяча. | Беседа. Практическое занятие | Фронтальная  индивидуальна |
| **45-46** | «Звонкий мяч» | 2 | Капитан команды его права и обязанности.  Ходьба на носках, «елочкой», прыжки с продвижением в перед. Бег боковым галопом вправо и влево с мячом в руках.  Совершенствовать бросок мяча из-за головы двумя руками.  Закрепить умение работать в парах с мячом. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная  индивидуальная |
| **47-48** | «Мяч в руки» | 2 | Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.  Ходьба с большим мячом с заданием для рук вперед, вверх, в правый бок. Легкий бег по сигналу сесть на мяч.  Совершенствовать технику Совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.  Игровое упражнение «Мяч в руки» | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| март | | | | | | | |
| **49-50** | «Юные баскетболисты» | 2 | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал, встать на одну ногу, присесть. Бег с ускорением и замедлением движения  Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Учить вратарской технике: ловле, приёму катящегося мяча  Совершенствовать технику выполнения точного броска мяча в корзину с расстояния 3-3,5м | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная | Консультация «Польза витаминов» | |
| **51-52** | «Ловкие баскетболисты» | 2 | Ходьба короткой змейкой, поворот во круг себя по сигналу. Бег короткой змейкой, в рассыпную, найди свое место в шеренге  Закреплять умение передачи мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| **53-54** | «Меткий баскетболист» | 2 | Повторение правил игры в мини-баскетбол  по упрощенным правилам.  Ходьба с остановкой на звуковой сигнал, встать на одну ногу, присесть. Бег с ускорением и замедлением движения  Отработка броска мяча одной рукой с места. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| **55-56** | «Баскетболисты любят бегать» | 2 | Ходьба длиной змейкой, поворот во круг себя по сигналу. Бег длиной змейкой, врассыпную, найди свое место в шеренге. Познакомить со специальными упражнениями для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м.Отработка броска мяча одной рукой с места. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |
| апрель | | | | | | | |
| **57-58** | «Летящий мяч» | 2 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий баскетболом.  Ходьба по кругу взявшись за руки по сигналу сесть, лечь на живот. Бег по кругу с изменением направления движения. Отработка техники игры.  Совершенствовать челночный бег | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная | Ознакомление родителей с результатами кружка за год | |
| **59-60** | «Мы любим баскетбол» | 2 | Значение правильного режима для юного спортсмена.  Ходьба по «дорожке здоровья», на носках, на пятках, в приседе, «елочкой». Бег врассыпную, найди свое место в строю.  Совершенствовать умение отбивания мяча от пола.  Упражнять в прыжках в высоту с места. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая рупповая  Фронтальная |
| **61-62** | «О Спорт - ты мир!» | 2 | Ходьба мелким и широким шагом. Чередовать обычный бег с бегом широким шагом.  Диагностика основных видов физической подготовки | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная  Индивидуальная |
| **63-64** | «Мяч капитану» | 2 | Профилактика травматизма на занятиях  Обычная ходьба чередовать с ходьбой спиной вперед. Челночный бег 3\*5м.  Диагностика основных видов физической подготовки  Заполнение диагностической карты путем опроса и демонстрации отдельных элементов игр | Беседа. Опрос  Практическое занятие | Подгрупповая  Фронтальная  Индивидуальная |
| **май** |  |  |  |  |  |  | |
| **65-66** | Соревнования между командами | 2 | Играть честно, дружно, соблюдать правила игры, команде выполнять совместные действия , они объеденины единой целью! | Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |  | |
| **67-68** | Соревнования между командами | 2 | Играть честно, дружно, соблюдать правила игры, команде выполнять совместные действия , они объеденины единой целью! | Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |  | |
| **69-70** | «Скоро лето» | 2 | Ходьба по «дорожке здоровья», на носках, на пятках, в приседе, «елочкой». Бег врассыпную, найди свое место в строю.  Совершенствовать умение отбивания мяча от пола.  Упражнять в прыжках в высоту с места. | Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |  | |
| **71-72** | Эстафеты с мячом | 2 | Совершенствовать технику Совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.  Игровое упражнение «Мяч в руки» | Практическое занятие | Подгрупповая Фронтальная |  | |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу**

*Основной формой* организации дополнительного образования является тренировочное занятие.

*Основным средством* подготовки баскетболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи и направлены на специальную подготовку для участия в соревнованиях по баскетболу.

*Основные методы*: практические, словесные, наглядные.

*Направленность* учебного материала в тренировочном занятии: тематическое и комплексное.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение несколь­ких задач подготовки: физической, технической и тактической.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

**Теоретическая подготовка**

**Основные темы теоретической подготовки**

Развитие спорта (баскетбола) в России и в Республике Мордовия.

Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения в решении задач по всесторонней физической подготовке.

Техника баскетбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки. Контрольные упражнения в решении задач по технической подготовке.

Тактика баскетбола. Основы методики обучения тактики игры и тактической подготовки.

Технико-тактическая подготовка (интегральная) баскетбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки.

Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет подготовки.

Морально-волевая подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.

Спортивный инвентарь и оборудование.

**Правила безопасности**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

**Приемы и методы организации**

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

1. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

**Средства.** Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие основных физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

**Дидактический материал.**

**Картотеки:**

1. Подвижные игры
2. Дидактические тесты

**Дидактический материал:**

* 1. Фотографии Российской сборной команды по баскетболу.

**Техническое оснащение занятий.**

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в баскетболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий баскетболом. А так же:

1. Тренажёры.
2. Баскетбольные корзины – 2 шт..
3. Конусные фишки – 2 шт.
4. Тренировочные манишки – двух расцветок 20 шт.
5. Мячи – 25 шт.
6. Стойки для обводки – 5 шт.
7. Скакалки – 20 шт.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада / Э. Й Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Буцинкинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1990. – 175с.
3. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 36 с.
4. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
5. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». М.: Просвещение, 2012.
6. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А. «Подготовка юных баскетболистов». М.: Физкультура и спорт, 2013.
7. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет». М.: Просвещение, 2001.
8. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе». Под ред. Кенемана А. В. – М.: Просвещение, 2015

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Примерные планы занятий.**

**Занятие №1**

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения.*

**Первая часть.**

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.

2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.

3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.

**Вторая часть.** Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

**Третья часть.** Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин.). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – воспитатель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

**Занятие №2.**

Задачи. Учить ловле мяча, формировать навыки бросания мяча, способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости, учить дружно играть.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения.*

**Первая часть.**

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.

2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.

**Вторая часть.** Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

**Третья часть.** Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет и подсказывает. Помогает некоторым детям индивидуально.

**Занятие №3.**

Задачи. Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче-ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, учить передачи мяча.

Пособие. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения.*

**Первая часть.**

1.Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.

3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.

**Вторая часть.**

1.Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 минуты).

2.Подвижная игра «За мячом». Следить чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (8минут).

**Третья часть.** Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.

***1.******Подвижные игры с мячом.***

«Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке  и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

***2.******Игры с передачей, ловлей мяча.***

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на  две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

***3.******Игры для обучения ведению мяча.***

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

***4.******Игры с бросками мяча в корзину.***

«Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

***5.******Игры с ловлей, передачей  и ведением мяча.***

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.