

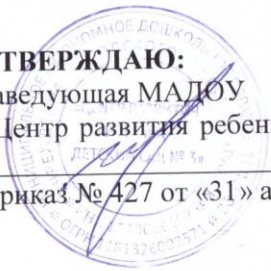
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №3»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
Совета № 6 от «31» августа 2022г.
Протокол № 6 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МАДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад № 3»
И. Г. Иванова
Приказ № 427 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Школа мяча»**

(физкультурно-оздоровительного направления)

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по
физической культуре, высшей
квалификационной категории,
Л. Б. Косолапова

Саранск 2022 -2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	20
6.	Список литературы	23
7.	Приложение	25

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая программа) «Школа мяча»
Руководитель программы	Косолапова Людмила Борисовна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №3»
Адрес организации исполнителя	г. о. Саранск, ул. Проспект Российской Армии, 8
Цель программы	Развитие у детей 6-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством спортивных игр с мячом 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	<p>Знать: - знать правила игр, применять их в игре, на соревнованиях, во время активного отдыха.</p> <p>Уметь: - уметь ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.</p> <p>Владеть: -владеть технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыками простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами.</p>

Пояснительная записка

1. Направленность программы.

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 следует 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 «Школа мяча» физкультурно-спортивная. Предназначена для организации дополнительных занятий в ДОО, с целью укрепления здоровья дошкольников и расширению знаний о спортивных играх с мячом. 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 «Школа мяча» основывается на популяризации и дальнейшего развития спорта в России. Систематические занятия с мячом 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 спортивных игр с мячом детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов спортивных игр 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 спортивные игры с мячом или включать элементы спортивных игр в подвижные игры. Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам спортивных игр 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 циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении спортивным играм. 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 по кольцу.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомлением детей со спортивными играми с мячом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО 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, осознанно подходит к выполнению упражнения и постановки своего действия. Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребенок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре с мячом.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями с мячом. 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 так - же успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Педагогическая целесообразность программы.

Отличительной особенностью рабочей программы дополнительного образования «Школа мяча» 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 в спортивных играх с мячом. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения спортивным играм с мячом.

принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка играм с мячом.

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

принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков. Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Цель программы

Развитие у детей 6-7 лет основных физических качеств, двигательных умений и навыков, познавательных интересов посредством спортивных игр с мячом 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 спортивных играх с мячом, 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.

Занятия проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность занятий:

Для детей 6-7 лет одно занятие 30 минут,
в неделю 30 минут, в год –16 часов.

Рекомендуемая наполняемость групп 15 человек.

Режим занятий 1 раз в неделю во второй половине дня.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- знать правила игр, применять их в игре, на соревнованиях, во время активного отдыха.

Уметь:

- уметь ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Владеть:

-владеть технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыками простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами.

Система оценки результатов освоения программы

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

№	Ф.И. ребенка	Диагностика									Уровень
		Спортивные 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:

✓ Пружок в высоту с места и с разбега (см).

Тест для определения ловкости:

✓ Челночный бег 3x10 м. (с).

Тест на быстроту:

✓ Бег на 30 м. (с).

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, развлечения

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
ОКТАБРЬ					
1	Вводное занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
2	Выявление уровня первичной подготовки	1	30 мин	5 мин	25 мин
3	«Броски мяча»	1	30 мин	5 мин	25 мин
4	«История возникновения мяча»	1	30 мин	5 мин	25 мин
НОЯБРЬ					
5	«Ловкий мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
6	«Пробеги с мячом»	1	30 мин	5 мин	25 мин
7	«Катание мяча»	1	30 мин	5 мин	25 мин
8	«Мяч в круге»	1	30 мин	5 мин	25 мин
ДЕКАБРЬ					
9	«Ловкий стрелок»	1	30 мин	5 мин	25 мин
10	«Отними мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
11	«Летающий мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
12	«Мяч через сетку»	1	30 мин	5 мин	25 мин
ЯНВАРЬ					
13	«Мяч в корзину»	1	30 мин	5 мин	25 мин
14	«Ловишка с мячом»	1	30 мин	5 мин	25 мин
15	«Самый меткий»	1	30 мин	5 мин	25 мин
ФЕВРАЛЬ					
16	«В мире подвижных игр!»	1	30 мин	5 мин	25 мин
17	«Не упусти мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
18	«Непослушный мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
19	«Быстрые баскетболисты»	1	30 мин	5 мин	25 мин
20	«Быстрые, ловкие»	1	30 мин	5 мин	25 мин
МАРТ					
21	«Мы играем»	1	30 мин	5 мин	25 мин
22	«Ведем мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
23	«Звонкий мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
24	«Мяч в руки»	1	30 мин	5 мин	25 мин
АПРЕЛЬ					
25	«Юные баскетболисты»	1	30 мин	5 мин	25 мин
26	«Ловкие баскетболисты»	1	30 мин	5 мин	25 мин
27	«Меткие ребята»	1	30 мин	5 мин	25 мин
28	«Пятнашки»	1	30 мин	5 мин	25 мин
МАЙ					
29	«Летающий мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
30	«Мы любим играть»	1	30 мин	5 мин	25 мин
31	«Диагностика»	1	30 мин	5 мин	25 мин
32	«Веселые старты»	1	30 мин	5 мин	25 мин
ИТОГО		32	960	160	800

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. Знакомиться с доступными сведениями из истории спортивных игр с мячом. 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
ОКТЯБРЬ						
1	Вводное занятие	2	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая индивидуальная	Презентация «Программы дополнительного образования «Школа мяча»
2	Выявления уровня первичной подготовки детей	2	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость. 	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	
3	«Броски мяча»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
4	«История возникновения мяча»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

НОЯБРЬ						
5	«Ловкий мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. - Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. - Ди «Что это за мяч?» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
6	«Пробеги с мячом»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). - Приподнять правую ногу, слегка выгнув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. 	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию»
7	«Катание мяча»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

		<ul style="list-style-type: none"> - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). - Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. 		
8	«Мяч в круге»	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). - Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). - Бросание мяча друг другу с хлопком. 	2	Подгрупповая Фронтальная
ДЕКАБРЬ				
9	«Ловкий стрелок»	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок» 	2	Подгрупповая
10	«Отними мяч»	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе» 	2	Подгрупповая
				Консульта ция «Влияние двигательн ой активности на

НОЯБРЬ						
5	«Ловкий мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. - Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. - Ди «Что это за мяч?» 	Практическое занятие	Подгрупповая	
6	«Пробег с мячом»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). - Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. 	Беседа: Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию»
7	«Катание мяча»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	

11	«Летающий мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> -Забрасывание мяча в корзину -Перекачивание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит» 	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	интеллект ребенка»
12	«Мяч через сетку»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам» 	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Подгрупповая	
ЯНВАРЬ						
13	«Мяч в корзину»	2	<ul style="list-style-type: none"> 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	
14	«Ловишка с мячом»»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консульта ция «Как помочь ребенку овладеть

15	«Самый меткий»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног -П/и «Вышибалы» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	мышечной силой»
16	«В мире подвижных игр»	2	<ul style="list-style-type: none"> «Горелки с мячом» «Зайчики» «Наоборот» 	Беседа Практическое занятие	Подгрупповая	
ФЕВРАЛЬ						
17	«Не упусти мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
18	«Непослушный мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). - Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). - Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Анкетирование
19	«Быстрые баскетболисты»	2	<ul style="list-style-type: none"> Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

20	«Быстрые, ловкие»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
21	«Мы играем»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной руки в другую - Передача мяча друг другу ногами - П/и «Охотники и куропатки» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
22	«Ведем мяч»»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок» 	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
23	«Звонкий мяч»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - П/и «Мяч в воздухе» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная индивидуальная	Консульта ция «Закалин и е организма»
24	«Мяч в руки»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - П/и «Гонка мячей по шеренгам» 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АПРЕЛЬ						
25	«Юные баскетболисты»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом 	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

				- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»								
26	«Ловкие баскетболисты»	2		- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»		Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная					Консульта ция «Движение –основа жизни»
27	«Мелкие ребята»	2		- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»		Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная					
28	«Пятнашки»	2		- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки на улиточках»		Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная					
МАЙ												
29	«Летящий мяч»	2		- Перебрасывание мяча друг другу в парах - П/и «Вышибалы»		Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная					
30	«Мы любим играть»	2		- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»		Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная					
31	«Диагностика»	2		- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)		Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная					Ознакомле ние родителей с результата ми кружка за год

32	«Веселые старты»	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) 	Практическое занятие	Фронтальная
Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты»					

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.

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 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, волейбола, футбола, пионербола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки. Контрольные упражнения в решении задач по технической подготовке.

Тактика баскетбола, волейбола, футбола, пионербола. Основы методики обучения тактики игры и тактической подготовки.

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

Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет подготовки.

Морально-волевая подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Правила безопасности

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. 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. 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.

2. *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, волейболу.

Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса является наличие спортивного зала оборудованного для занятий.

А так - же:

1. Тренажёры.
2. Баскетбольные корзины – 4 шт..
3. Конусные фишки – 10 шт.
4. Большие мячи – 30 шт.
5. Стойки для обводки – 5 шт.
6. Малые мячи – 30 шт.
7. Мишени для метания – 2 шт.

Медицинское обеспечение

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников / Э. Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Е. Ю. Александрова. – Волгоград, 2007. – 151 с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка : методическое пособие / В. Г. Алямовская. – М. : Линка-Пресс, 1993. – 205 с.
4. Былеева, Л. В. Русские народные игры / Л. В. Былеева. – Москва, 2002. – 88 с.
5. Былеева, Л. В. Сборник подвижных игр / Л. В. Былеева. – Москва, 1990. – 217 с.
6. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.
7. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателей детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
8. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
9. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : пособие для педагогов / Л. В. Гаврючина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 90 с.
10. Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) : методическое пособие / А. С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
11. Гриженя, В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе / В. Е. Гриженя. – Москва, 2005. – 40 с.
12. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой / В. Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1982. – 93 с.
13. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеева. – РНД., 2006. – 251 с.
14. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления : методическое пособие для педагогов / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М.: Линка. – Пресс, 2000. – 296 с.
15. Николаева, Н.И. Школа мяча / Н. И. Николаева. – М., 2008. – 96 с.
16. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста : методическое пособие для педагогов ДОУ / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001. – 128 с.
17. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками / Л. И. Пензулаева. – М., 1988. – 143 с.
18. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М., 2006. – 368 с.
19. Филлипова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / С. О. Филлипова. – СПб., 2005. – 416 с.
20. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду : методическое пособие / К. К. Утробина. – Москва : Издательство Гном и Д, 2003. – 128 с.
21. Харченко, Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М., 2011. – 64 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Антонова, Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей / Ю.А. Антонова Москва, 2006.– 192 с.
2. Детские подвижные игры / сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю.М.Портнов. –М.: Издательский центр «Академия», 2002.–520 с.
4. Программы. Спортивные кружки и секции. –М.: Просвещение, 1986.– 431 с.
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов Изд. 2-е, перераб. / под ред. Ю. И.Портных. –М. : Физкультура и спорт. – 1977. – 382 с.
6. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье / Х. Хамзин. – М.: Знание, 1980.– 95 с.
8. Чистополов, В. Н Энциклопедия баскетболиста. Книга 2. Подвижные игры [Текст] / В. Н.Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырев. – Киров: Изд-во ВГПУ, 1998. – 226с.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №3»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
Совета № 6 от «31» августа 2021 г.
Протокол № 6 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МАДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад № 3»
И. Г. Иванова
Приказ № 44 от «31» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Школа мяча»**

(физкультурно-оздоровительного направления)

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по
физической культуре, высшей
квалификационной категории,
Л. Б. Косолапова