

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАДОУ «ДС № 10 «Берёзка»
протокол от 31. 05. 2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ
«ДС № 10 «Берёзка»
от 31. 05. 2024 г. № 157

СОГЛАСОВАНА: советом родителей
(законных представителей)
обучающихся МАДОУ
«ДС № 10 «Берёзка»
протокол от 31.05.2024 г. № 2

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по формированию физических способностей «Звонкий мяч»**

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Толмачёва Инна Николаевна,
инструктор по физической культуре

2024 год
Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
по формированию физических способностей: «Звонкий мяч»
(далее - Программа)

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Направленность Программы	2
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы	2
1.3.	Адресат Программы	5
1.4.	Объем и срок реализации Программы	6
1.5.	Формы обучения	6
1.6.	Режим занятий	6
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	7
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	7
II.	Содержание Программы	8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Календарный учебный график	23
III.	Условия реализации Программы	27
3.1.	Материально-техническое обеспечение	27
3.2.	Информационное обеспечение	27
3.3.	Методическое обеспечение	27
3.4.	Кадровое обеспечение	32
IV.	Оценка качества освоения Программы	32
V.	Список литературы	34

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по формированию физических способностей «Звонкий мяч» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации»).

Дополнительная общеразвивающая программа «Звонкий мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на развитие физических способностей детей через проведение физкультурно-оздоровительной работы.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая ценность, отличительные особенности Программы

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность — естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Приобщение к спорту с раннего детства даёт физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении способствуют развитию глазомера, координации, ловкости,

ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования: «Звонкий мяч».

Основные направления программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, формирование ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: необходимость разработки Программы и ее внедрения в образовательный процесс направлена на развитие физических, психических способностей ребенка, овладение детьми умениями и навыками владения мячом через подвижные, спортивные игры, упражнения.

Актуальность программы также связана с тем, что каждый год увеличивается количество разнообразных спортивных секций, клубов, кружков по интересам, что неизменно связано с расширением физкультурно – спортивной деятельности. Не удивительно, что современные родители хотят видеть своих детей здоровыми, физически активными, успешными.

Особенность Программы в том, что она разработана для дошкольников, у которых есть желание и стремление научиться играть с мячом, овладеть техникой. Детей объединяет любовь к двигательной активности, желание проявить себя в играх, соревнованиях. В данных условиях Программа выступает как механизм, который определяет содержание физкультурно-оздоровительного обучения дошкольников.

Новизна Программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных умений, навыков дошкольников, последовательность, сопровождающая систему практических занятий, а также в реализации современных здоровьесберегающих и игровых технологий в образовательный процесс.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры, эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Цель и задачи Программы.

Цель программы: расширение знаний детей о мяче, сохранение и укрепление здоровья дошкольников через подвижные, спортивные игры и упражнения с мячом.

Задачи обучения:

-формировать двигательные умения и навыки в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-развивать физические качества личности: быстроту, ловкость, силу, выносливость, глазомер, координацию, ритмичность, точность и согласованность движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;

-совершенствовать интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием мяча;

-создавать условия для удовлетворения естественной потребности в двигательной активности;

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

-воспитывать потребность в ЗОЖ, умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам других, оказывать помощь в сложных ситуациях;

-побуждать к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Отличительными особенностями данной Программы, от уже существующих является то, что она позволяет в условиях дошкольной образовательной организации, через дополнительное образование развивать и совершенствовать двигательные способности ребенка, способствует формированию физических качеств, имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока.

Программа построена с учетом того, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическими и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и индивидуально – дифференцированного подхода к методам их развития.

1.3. Адресат Программы

Программа ориентирована на дошкольников в возрасте от 5 до 8 лет.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.

В возрасте 5-6 лет улучшается координация движений. Дети могут выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять задания с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. Возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками. В старшем возрасте навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени следует уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача - погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

Возрастные особенности детей 6 – 8 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления

волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. У детей 6–8 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают, умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

1.4. Объем и срок реализации Программы

Общее количество учебных часов в год - 72. Занятия проводятся 2 раза в неделю (с сентября по май) по 1 академическому часу. Продолжительность занятий – не более 30 минут.

1.5. Формы обучения

Форма обучения – очная.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- вводная часть (2 - 3 мин.): различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения;
- основная часть (15 - 20 мин.): ОРУ с разными видами мячей, ОВД с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом;
- заключительная часть (2 - 3 мин.): малоподвижная игра, ходьба, релаксация, дыхательная гимнастика.

1.6. Режим занятий

Основной формой организации являются занятия, которые проводятся в соответствии с учебным планом. Одно занятие соответствует 1 академическому часу.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в объединении, сформированном в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения – кружка. Занятия в кружке: «Звонкий мяч» проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения. Групповая форма проведения занятий объединяет 12-15 детей в группе.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры.

Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-8 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры, которые доступны детям, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

К окончанию периода обучения дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях;
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя и одной рукой;
- вести мяч на месте не менее 10 раз;
- передавать мяч от груди, из – за головы на месте, в движении;
- вести мяч правой, левой рукой на месте, в движении;
- бросать мяч в кольцо двумя руками от груди, сверху, от плеча;
- прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить его вокруг предметов;

- отбивать мяч о стенку несколько раз и ловить его;
- бросать мяч в цель из разных исходных положений;
- вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую;
- вести мяч « змейкой» между расставленными предметами;
- бросать мяч вверх, о землю, ловить его (не менее 20 раз);
- уметь применять основные приемы владения мячом;
- овладеть элементами волейбола, баскетбола и др. игр.

Подведение итогов реализации Программы предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов: анализ физкультурно – оздоровительных мероприятий, выполнение физических упражнений, подвижных игр, игр с элементами соревнований, наблюдения в ходе занятий.

II. Содержание Программы

2.1 Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Знакомство с мячом. Вводные занятия	1	1	1	беседы, анализ уровня полученных знаний
1.1.	Тема 1.1. Диагностика стартовых физических способностей	1	1	1	
2.	Раздел 2. Технический.	26	4	22	выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
2.1.	Тема 2.1. Имитационные упражнения без мяча, ловля и передача мяча	9	2	7	
2.2.	Тема 2.2. Ведение мяча	9	1	8	

2.3.	Тема 2.3. Броски мяча	8	1	7	
3.	Раздел 3. Тактический	14	2	12	анализ физкультурно – оздоровительных мероприятий, игровых упражнений
3.1.	Тема 3.1. Действие игрока на площадке при выполнении ведения мяча	7	1	6	
3.2.	Тема 3.2. Действия игрока при выполнении броска в кольцо	7	1	6	
4.	Раздел 4. Физическая подготовка	29	5	24	наблюдение за действиями детей, организация подвижных, спортивных игр, эстафет
4.1.	Тема 4.1. Общая подготовка	10	2	8	
4.2.	Тема 4.2. Специальная подготовка	12	2	10	
4.3.	Тема 4.3. Участие в соревнованиях	2	-	2	
4.4.	Тема 4.4. Диагностика	1	-	1	
4.5.	Тема 4.5. Индивидуальная работа	4	1	3	
5	Раздел 5. Физкультурно - оздоровительная работа	2	-	2	соревнования, физкультурные развлечения, досуги
5.1.	Тема 5.1. Физкультурные развлечения	2	-	2	

Итого	72	12	60		

Содержание учебного плана:

Занятие № 1

Раздел «Знакомство с мячом» Вводное занятие.

Тема: «Что я знаю о мяче?»

Теоретическое занятие: знакомство с мячом, в какие игры с ним играют? Рассказать о спортивных играх. Техника безопасности на занятиях. Предложить самостоятельно поиграть с мячом, вспомнить знакомые игровые упражнения. Пальчиковые игры.

Занятие № 2

Раздел: «Знакомство с мячом»

Тема: «Диагностика стартовых способностей»

Теоретическое занятие: подбрасывание, ловля, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры - эстафеты: «Выполняй задания по сигналу», «Поймай комара». Упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 3

Раздел: «Знакомство с мячом»

Тема: «Диагностика стартовых способностей»

Теоретическое занятие: передача мяча в парах, метание мяча в цель, даль. Игровые упражнения: «Передал - садись», «Играй, играй, мяч не теряй». Упражнения на дыхание.

Занятие № 4

Раздел: «Технический»

Тема: «Спорт и спортсмены»

Теоретическое занятие: ОРУ б.п., просмотр видеофильма об известных спортсменах баскетболистах, волейболистах. Игровые упражнения: «Выполняй задания по сигналу», «Стоп», «Звонкий мяч». Пальчиковые игры.

Занятие № 5

Раздел: «Технический»

Тема: «Какие бывают мячи?»

Практическое занятие: ОРУ(с малым мячом). Основная стойка баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, Игровые упражнения , игры, эстафеты:« Подбрось еще выше», « Прыгай - хлопай». Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 6

Раздел: «Технический»

Тема: «Какие бывают мячи?»

Теоретическое занятие: ОРУ(с малым мячом). Беседа:«Какие бывают мячи?», обсуждение проблемной ситуации: что могло бы произойти если бы исчезли

все мячи? Рассматривание мячей разного диаметра. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Будь внимателен», «Брось дальше». Упражнения для рук.

Занятие № 7

Раздел: «Технический»

Тема: « Какие бывают мячи?»

Практическое занятие: ОРУ(с гимнастической палкой), ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Выполняй задания по сигналу», «Мяч по кругу». Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 8

Раздел: «Технический»

Тема: « Основная стойка баскетболиста»

Практическое занятие: ОРУ(с гимнастической палкой). Ведение мяча на месте правой и левой рукой, о. с. баскетболиста, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Выполняй задания по сигналу», «Мяч по кругу». Самомассаж.

Занятие № 9

Раздел: «Технический»

Тема: « Основная стойка баскетболиста»

Практическое занятие: ОРУ(без предметов). Техническая подготовка: Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Подбрось еще выше», «Прыгай - хлопай». Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 10

Раздел: «Технический»

Тема: «Двигаемся по площадке»

Практическое занятие: ОРУ(без предметов). Техническая подготовка: Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Дни недели», «Прыгай - хлопай», «Ловишка с мячом». Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 11

Раздел: «Технический»

Тема: «Двигаемся по площадке»

Практическое занятие: ОРУ (с малым мячом). Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Будь внимателен», «Брось дальше». Гимнастика для глаз.

Занятие № 12

Раздел: «Технический»

Тема: «Осваиваем ведение мяча»

Практическое занятие: ОРУ (с малым мячом). Ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Кто выше?», «Брось дальше», «Будь внимателен». Самомассаж.

Занятие № 13

Раздел: «Технический»

Тема: «Осваиваем ведение мяча»

Практическое занятие: ОРУ (с малым мячом). Ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Будь внимателен», «Брось дальше», «Светофор». Упражнения на дыхание.

Занятие № 14

Раздел: «Технический»

Тема: «Играй – мяч не теряй»

Практическое занятие: ОРУ б. п., ведение мяча попеременно правой и левой рукой, ведение мяча по прямой (5 м). Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Десять передач», «Вызов по имени». Дыхательные упражнения.

Занятие № 15

Раздел: «Технический»

Тема: «Играй – мяч не теряй»

Практическое занятие: ОРУ(с малым мячом). Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, ведение мяча по прямой (5 м). Игровые упражнения: «Прыгай - хлопай», «Кошка и собака». Упражнения для рук.

Занятие № 16

Раздел: «Технический»

Тема: «Играй – мяч не теряй»

Практическое занятие: ОРУ (с малым мячом). Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, ведение мяча по прямой (5 м). Игровые упражнения: «Прыгай - хлопай», «Кошка и собака», «Проведи – не урони». Пальчиковые игры.

Занятие № 17

Раздел: «Технический»

Тема: «Движение + движение = формула здоровья».

Теоретическое занятие: беседа: «О пользе закаливания», ОРУ(без предметов), обсуждение проблемной ситуации: что было бы если бы люди не занимались двигательной активностью. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: « Пятнашки с мячом», «Пятнашки цепью». Дыхательные упражнения.

Занятие № 18

Раздел: «Технический»

Тема: «Движение + движение = формула здоровья».

Практическое занятие: беседа: «О пользе закаливания», ОРУ(без предметов). Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровые

упражнения, игры, эстафеты: «Пятнашки с мячом», « Пятнашки цепью», «Мяч ведущему». Самомассаж.

Занятие № 19

Раздел: «Технический»

Тема: «Весёлый мяч»».

Практическое занятие: ОРУ(с коротким шнуром). Основная стойка баскетболиста, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения: «Пятнашки в тройках», «Жонглеры». Упражнения для рук.

Занятие № 20

Раздел: «Технический»

Тема: «Весёлый мяч».

Практическое занятие: ОРУ(с коротким шнуром). Основная стойка баскетболиста, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игровые упражнения: «Пятнашки в тройках», «Жонглеры», эстафета: «Мяч ведущему». Пальчиковые игры.

Занятие № 21

Раздел: «Технический»

Тема: «Весёлый мяч».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, п. игры: «Пятнашки в тройках», «Блуждающий мяч». Дыхательные упражнения.

Занятие № 22

Раздел: «Технический»

Тема: «Весёлый мяч»

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, п. игры: «Пятнашки в тройках», «Блуждающий мяч», «Охотник и утки». Динамическая пауза.

Занятие № 23

Раздел: «Технический»

Тема: «Играем в парах».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, передача мяча в парах (от груди), игровые упражнения: «Старт за мячом», «Не урони». Гимнастика для глаз.

Занятие № 24

Раздел: «Технический»

Тема: «Играем в парах».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, передача мяча в парах (от груди), игровые упражнения: «Старт за мячом», «Не урони», « Дни недели». Игровой стретчинг.

Занятие № 25

Раздел: «Технический»

Тема: «Что можно и чего нельзя в баскетболе»».

Теоретическое занятие: рассмотреть фото баскетболистов во время соревнований, видео: «Как играют в баскетбол?», ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови мяч на разной высоте», «Стоп». Спокойная ходьба.

Занятие № 26

Раздел: «Технический»

Тема: «Что можно и чего нельзя в баскетболе»».

Практическое занятие: ОРУ без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови мяч на разной высоте», Вышло солнце из-за речки». Спокойная ходьба.

Занятие № 27

Раздел: «Тактический»

Тема: «Что можно и чего нельзя в баскетболе»».

Теоретическое занятие: ОРУ(в парах), брейн – ринг: «Знатоки спорта». Передача мяча в сочетании с движением, ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами. Релаксация.

Занятие № 28

Раздел: «Тактический»

Тема: «Что можно и чего нельзя в баскетболе»».

Практическое занятие: ОРУ(в парах). Передача мяча в сочетании с движением, ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами, релаксация. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Задний ход», «По кочкам». Упражнения на дыхание.

Занятие № 29

Раздел: «Тактический»

Тема: «Соблюдает правила в игре».

Теоретическое занятие: ОРУ(в парах). Вопрос – ответ: «Что можно и чего нельзя в баскетболе?»», рассмотреть ситуацию: почему и зачем в играх есть правила, и почему их нужно выполнять? Игровые упражнения: «Задний ход», «Проведи, не урони». Спокойная ходьба.

Занятие № 30

Раздел: «Тактический»

Тема: «Соблюдает правила в игре».

Практическое занятие: ОРУ (в парах), передача мяча в парах (от груди, из-за головы). Игровые упражнения: «Задний ход», «Проведи, не урони». Игровой стретчинг.

Занятие № 31

Раздел: «Тактический»

Тема: «Зачем нужны игровые упражнения и игры?».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой Игровое упр.: «Три мяча». Самомассаж.

Занятие № 32

Раздел: «Тактический»

Тема: «Зачем нужны игровые упражнения и игры?».

Практическое занятие: ОРУ (без предметов), основная стойка баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой Игровые упр.: «Три мяча», «Играй – мяч не теряй». Релаксация.

Занятие № 33

Раздел: «Тактический»

Тема: « Знакомимся с правилами игры в баскетбол».

Теоретическое занятие: деловая игра: «Юные баскетболисты», презентация: «Изучаем правила игры в баскетбол», рассказать, что такое штрафные броски. Игровые упражнения, игры, эстафеты: « Штандер», «Собачка». Релаксация.

Занятие № 34

Раздел: «Тактический»

Тема: « Знакомимся с правилами игры в баскетбол».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), основная стойка баскетболиста, передача мяча в парах (от груди, из-за головы).Игровые упражнения, игры, эстафеты:« Штандер», «Собачка». Релаксация.

Занятие № 35

Раздел: «Тактический»

Тема: « Штрафные броски».

Практическое занятие: ОРУ (у гимнастической стенки), ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой, бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Защити мяч», «Ручей». М. п. игра: «Пройди тихо».

Занятие № 36

Раздел: «Тактический»

Тема: « Штрафные броски».

Практическое занятие: ОРУ (у гимнастической стенки), ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой, бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Защити мяч», «Мяч капитану». М. п. игра: «Стоп».

Занятие № 37

Раздел: «Тактический»

Тема: « Штрафные броски».

Практическое занятие: ОРУ(у гимнастической стенки), ведение мяча в сочетании с передачей от груди. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Вызов по номерам», «Горячий мяч». Пальчиковые игры.

Занятие № 38

Раздел: «Тактический»

Тема: « Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»

Практическое занятие: ОРУ(у гимнастической стенки), ведение мяча в сочетании с передачей от груди. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Вызов по номерам», «Горячий мяч». М. п. игра: «Затейники».

Занятие № 39

Раздел: «Тактический»

Тема: «Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами. Игровые упражнения, игры, эстафеты «Раз, два, три, лови!», «Передача мяча». М. п. игра: «Фигура».

Занятие № 40

Раздел: «Тактический»

Тема: «Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами. Игровые упражнения, игры, эстафеты «Раз, два, три, лови!», «Передача мяча», «Ловкий мяч». М. п. игра: «Пройди не урони».

Занятие № 41

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Поле и его линии»

Теоретическое занятие: блиц игра: «Знатоки спорта», обсуждение проблемной ситуации: что бы было если бы спортсмены играли не по правилам, деловая игра: «Так бывает или нет». Основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Самомассаж.

Занятие № 42

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Поле и его линии»

Практическое занятие: ОРУ(с резиновым мячом). Основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Не замочи ног», «Поймай мяч». Упражнения на внимание.

Занятие № 43

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Как разыгрывается мяч?».

Теоретическое занятие: обсуждение проблемной ситуации: почему нужно придерживаться правил в спортивных играх, и что может быть, если их нарушать? Деловая игра: «Если бы я был известным спортсменом то...» Игровые упражнения, игры, эстафеты: «У кого меньше мячей», «Мяч водящему». М. п. игра: «Затейники»

Занятие № 44

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Как разыгрывается мяч?».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), передача мяча в сочетании с движением, ведение мяча по прямой (5 м),змейкой между предметами

Игровые упражнения, игры, эстафеты: «У кого меньше мячей», «Мяч водящему». Упражнения на дыхание.

Занятие № 45

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Как разыгрывается мяч?».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), передача мяча в парах (от груди, из-за головы), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Стой!». Релаксация.

Занятие № 46

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Как разыгрывается мяч?».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), передача мяча в парах (от груди, из-за головы), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Ловкий мяч». Пальчиковые игры.

Занятие № 47

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Поле. Его линии».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов). Расстановка и передвижение по площадке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Светофор», «Займи свободный кружок». Игровой стретчинг.

Занятие № 48

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Поле. Его линии».

Практическое занятие: ОРУ (без предметов). Расстановка и передвижение по площадке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Блуждающий мяч», «Займи свободный кружок». Игровой стретчинг.

Занятие № 49

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Что такое ЗОЖ?».

Теоретическое занятие: беседа: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», обсуждение проблемной ситуации: что будет, если не заботиться о своём здоровье? Показ мультфильма о ЗОЖ. Игровые упражнения, игры, эстафеты: « Мотоциклисты», «Обгони мяч». М. п. игра: «Пройди тихо».

Занятие № 50

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Что такое ЗОЖ?».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов). Основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Мотоциклисты», «Обгони мяч». Упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 51

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ (с резиновым мячом), передача мяча в сочетании с движением, ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами, по кругу правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Ловец с мячом», «Мяч - ловцу». Релаксация.

Занятие № 52

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ (с резиновым мячом), передача мяча в сочетании с движением, ведение мяча по прямой (5 м), змейкой между предметами, по кругу правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Ловец с мячом», «Светофор». Релаксация.

Занятие № 53

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ (с резиновым мячом), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Мяч об пол», «Принеси мяч». Игровой стретчинг.

Занятие № 54

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ(с резиновым мячом), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Мяч об пол», «Проведи мяч». Самомассаж.

Занятие № 55

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Передал-садись», «Кого называли, ловит мяч». Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие № 56

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Изучаем правила в баскетболе».

Практическое занятие: ОРУ(без предметов), игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Передача мяча», «Кого называли, ловит мяч». М. п. игра: «Затейники».

Занятие № 57

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Спортивные игры»

Теоретическое занятие: беседа: «Спортивные игры и спортсмены», показ видеofilmа на заданную тематику. Деловая игра: «Подвижные игры, в которые я люблю играть». Рассмотрение фото, иллюстраций о спортивных играх. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови - не лови», «Мяч- капитану». Спокойная ходьба.

Занятие № 58

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Спортивные игры»

Практическое занятие: ОРУ (без предметов), основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови- не лови», « Мяч - капитану». Релаксация.

Занятие № 59

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Физическая активность и здоровье».

Теоретическое занятие: видео - презентация: «Береги здоровье смолоду!», беседа: «Что помогает мне двигаться?». Вспомнить знакомые произведения о ЗОЖ, рассказать о них. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови - не лови», « Мяч- капитану». Дыхательные упражнения.

Занятие № 60

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Физическая активность и здоровье».

Практическое занятие: ОРУ(со стульями), передача мяча в сочетании с движением. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови - не лови», « Мяч - капитану». Самомассаж.

Занятие № 61

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Мой друг - звонкий мяч»

Практическое занятие: ОРУ(с резиновым мячом), основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, передача мяча в парах (от груди, из-за головы), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Дыхательная гимнастика.

Занятие № 62

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Мой друг - звонкий мяч»

Практическое занятие: ОРУ(с резиновым мячом), основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, передача мяча в парах (от груди, из-за головы), бросок мяча в кольцо с места, после ведения по залу. Игровые упражнения: «Гонка мячей», «Шагай вперед». Дыхательная гимнастика.

Занятие № 63

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Физическая активность и здоровье»

Практическое занятие: ОРУ (без предметов), бросание мяча о стенку и ловля после отскока, игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Лови - не лови», «Всадники с мячом». Пальчиковые игры.

Занятие № 64

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Физическая активность и здоровье»

Практическое занятие: ОРУ (без предметов), бросание мяча о стенку и ловля после отскока, игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Пушбол», «Всадники с мячом». Гимнастика для глаз.

Занятие № 65

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Лучшие баскетбольные команды России».

Теоретическое занятие: рассмотреть фото, иллюстрации российских спортсменов, видео презентация: « Игруем в спортивные игры», беседа: «Что можно в баскетболе, а чего нельзя?». Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Через болото», «Борьба за мяч». Самомассаж.

Занятие № 66

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Играй, мяч не теряй!»

Практическое занятие: ОРУ (без предметов), основная стойка баскетболиста, задания для баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно правой и левой?». Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Через болото», «Борьба за мяч». Релаксация.

Занятие № 67

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Играй, мяч не теряй!»

Практическое занятие: ОРУ(с обручами), ведение мяча по прямой (5 м.), змейкой между предметами, по кругу правой и левой рукой. Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Борьба за мяч», «Кошка и собака». Пальчиковые игры.

Занятие № 68

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Играй, мяч не теряй!»

Практическое занятие: ОРУ(с обручами), ведение мяча по прямой (5 м.), змейкой между предметами, по кругу правой и левой рукой, Игровые упражнения, игры, эстафеты: «Борьба за мяч», «Кошка и собака», «Лови – передай». Дыхательная гимнастика.

Занятие № 69

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Чему я научился, играя с мячом?»

Практическое занятие: диагностика физических способностей.

Занятие № 70

Раздел: Физическая подготовка

Тема: «Чему я научился, играя с мячом?»

Практическое занятие: диагностика физических способностей.

Занятие № 71

Раздел: Физкультурно – оздоровительная работа

Практическое: физкультурное развлечение: «В стране шаров и мячей»

Занятие № 72

Раздел: Физкультурно – оздоровительная работа

Практическое: физкультурное развлечение: «Мой весёлый звонкий мяч!»

Учебно-тематический план программы включает в себя следующие разделы:

- теоретический;
- технический;
- тактический;
- физическая подготовка.

Обучать детей владеть мячом следует постепенно, переходя от простого к сложному. Начинается оно с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом. Необходимо добиться того, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий. В дальнейшем детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем предлагается поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх - вперед. Необходимо учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки. Одновременно с ловлей мяча идёт обучение передаче его

двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

На начальном этапе обучения дошкольникам более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно воспитатель учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. В индивидуальных упражнениях ребенок бросает мяч воспитателю, который сможет поймать и неточно брошенный мяч, тогда как в игре двух маленьких детей часты неточные броски, бег за упавшим мячом отвлекает детей от основного упражнения. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным

хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный воспитателем или сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком. Горизонтальной целью может служить корзина, обруч, вертикальной — щит с нарисованным кругом, большой мяч и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч — одной рукой. В метании обращается внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Оно выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

2.2.Календарный учебный график

№ п.п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сент.			теоретическое	1	«Знакомство с мячом» Вводное занятие. «Что я знаю о мяче?»	спорт. зал	предварител
2	Сент.			теоретическое	1	« Диагностика стартовых способностей»	-	предварител
3	Сент.			теоретическое	1	« Диагностика стартовых способностей»	-	предварител
4	Сент.			теоретическое	1	«Спорт и спортсмены»	-	предварител
5	Сент.			теоретическое	1	« Какие бывают мячи?»	-	предварител
6	Сент.			практическое	1	« Какие бывают	-	текущий

						мячи?)»		
7	Сент.			практическое	1	« Какие бывают мячи?»	-	текущий
8	Сент.			практическое	1	« Основная стойка баскетболиста»	-	текущий
9	Окт.			практическое	1	« Основная стойка баскетболиста»	-	текущий
10	Окт.			практическое	1	«Двигаемся по площадке»	-	текущий
11	Окт.			практическое	1	«Двигаемся по площадке»	-	текущий
12	Окт.			практическое	1	«Осваиваем ведение мяча»	-	текущий
13	Окт.			практическое	1	«Осваиваем ведение мяча»	-	текущий
14	Окт.			практическое	1	«Играй – мяч не теряй»	-	текущий
15	Окт.			практическое	1	«Играй – мяч не теряй»	-	текущий
16	Окт.			практическое	1	«Играй – мяч не теряй»	-	текущий
17	Нояб.			теоретическое	1	«Движение + движение = формула здоровья».	-	текущий
18	Нояб.			практическое	1	«Движение + движение = формула здоровья».	-	текущий
19	Нояб.			практическое	1	«Весёлый мяч»	-	текущий
20	Нояб.			практическое	1	«Весёлый мяч»	-	текущий
21	Нояб.			практическое	1	«Весёлый мяч»	-	текущий
22	Нояб.			практическое	1	«Весёлый мяч»	-	текущий
23	Нояб.			практическое	1	«Играем в парах»	-	текущий
24	Нояб.			практическое	1	«Играем в парах»	-	текущий
25	Дек.			теоретическое	1	«Что можно и чего нельзя в баскетболе»	-	текущий
26	Дек.			практическое	1	«Что можно и чего нельзя в баскетболе»	-	текущий
27	Дек.			теоретическое	1	«Что можно и чего нельзя в баскетболе»	-	текущий
28	Дек.			практическое	1	«Что можно и чего нельзя в баскетболе»	-	текущий
29	Дек.			теоретическое	1	«Соблюдает правила в игре»	-	текущий

30	Дек.			практическое	1	«Соблюдает правила в игре»	-	текущий
31	Дек.			практическое	1	«Зачем нужны подвижные игры и упражнения?»	-	текущий
32	Дек.			практическое	1	«Зачем нужны подвижные игры и упражнения?»	-	текущий
33	Янв.			теоретическое	1	«Знакомимся с правилами игры в баскетбол»	-	текущий
34	Янв.			практическое	1	«Знакомимся с правилами игры в баскетбол»	-	текущий
35	Янв.			практическое	1	«Штрафные броски»	-	текущий
35	Янв.			практическое	1	«Штрафные броски»	-	текущий
36	Янв.			практическое	1	«Штрафные броски»	-	текущий
37	Янв.			практическое	1	«Штрафные броски»	-	текущий
38	Янв.			практическое	1	«Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»	-	текущий
39	Янв.			практическое	1	«Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»	-	текущий
40	Янв.			практическое	1	«Продолжаем изучать правила игры в баскетбол»	-	текущий
41	Февр.			теоретическое	1	«Поле и его линии»	-	текущий
42	Февр.			практическое	1	«Поле и его линии»	-	текущий
43	Февр.			теоретическое	1	«Как разыгрывается мяч?»	-	текущий
44	Февр.			практическое	1	«Как разыгрывается мяч?»	-	текущий
45	Февр.			практическое	1	«Как разыгрывается мяч?»	-	текущий
46	Февр.			практическое	1	«Как разыгрывается мяч?»	-	текущий
47	Февр.			практическое	1	«Поле. Его линии»	-	текущий
48	Февр.			практическое	1	«Поле. Его линии»	-	текущий
49	Март			теоретическое	1	«Что такое ЗОЖ?»	-	текущий
50	Март			практическое	1	«Что такое ЗОЖ?»	-	текущий
51	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий
52	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий
53	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий
54	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий

55	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий
56	Март			практическое	1	«Изучаем правила в баскетболе»	-	текущий
57	Апр.			теоретическое	1	«Спортивные игры»	-	текущий
58	Апр.			практическое	1	«Спортивные игры»	-	текущий
59	Апр.			теоретическое	1	«Физическая активность и здоровье»	-	текущий
60	Апр.			практическое	1	«Физическая активность и здоровье»	-	текущий
61	Апр.			практическое	1	«Мой друг - звонкий мяч»	-	текущий
62	Апр.			практическое	1	«Мой друг - звонкий мяч»	-	текущий
63	Апр.			практическое	1	«Физическая активность и здоровье»	-	текущий
64	Апр.			практическое	1	«Физическая активность и здоровье»	-	текущий
65	Май			теоретическое	1	«Лучшие баскетбольные команды России»	-	текущий
66	Май			практическое	1	«Играй, мяч не теряй!»	-	текущий
67	Май			практическое	1	«Играй, мяч не теряй!»	-	текущий
68	Май			практическое	1	«Играй, мяч не теряй!»	-	текущий
69	Май			практическое	1	«Чему я научился, играя с мячом?»	-	итоговый
70	Май			практическое	1	«Чему я научился, играя с мячом?»	-	итоговый
71	Май			практическое	1	физкультурное развлечение: «В стране шаров и мячей»	-	итоговый
72	Май			практическое	1	физкультурное развлечение: «Мой	-	итоговый

III. Условия реализации Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий и физкультурных мероприятий в МАДОУ имеется спортивный зал, который имеет хорошее освещение: на окнах - сетки, лампы освещения защищены. Есть специальные шкафы, для хранения спортивного оборудования и инвентаря необходимого для занятий, спортивных досугов - мячи: резиновые (малые, средние, большие), малые пластмассовые, массажные резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, фитболы, цветные клубки, мелкие предметы для развития кисти руки, мячики для пинг-понга, пластмассовые массажные мячики, баскетбольные корзины, напольные корзины, шнур для натягивания, волейбольная сетка, футбольные ворота, обручи, кубики, кегли, гимнастические скамейки, мишени, коврики, свисток.

3.2. Информационное обеспечение

При реализации Программы применяем следующие технические средства обучения: магнитофон - CD-диски (музыка для ходьбы, бега, прыжков, ритмической гимнастики, релаксации), флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы), мультимедийная техника.

3.3 Методическое обеспечение

Используемые технологии и методики

При реализации Программы используются современные педагогические технологии.

Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии делятся на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- корректирующие технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Введена в физкультурные занятия с детьми в цикл занятий «Гимнастика и спортивные игры». Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их использования включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные игры проводятся на каждом занятии и подбираются в соответствии с программными задачами, возрастом, интересами ребёнка.

Спортивные игры с элементами спорта помогают лучше научить детей владеть мячом, на достаточно высоком уровне, при их организации и проведении укрепляется мышечно-связочный аппарат, формируется интерес к игровым видам спорта.

При проведении релаксации используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Она полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз организуется в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы.

Оздоровительный бег осуществляется с детьми в теплый период, на прогулке.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

О. у. проводится на каждом занятии, с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Проблемно-игровые ситуации. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку, проводится в игровой форме.

Активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, «День здоровья»). При проведении досугов, все дети приобщаются к

непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии.

Коррекционные технологии.

Это систематическое наблюдение за состоянием и сдвигами физических показателей двигательной подготовленности детей, помогает оценить уровень и скорректировать сам учебный процесс.

Технология интеграции, введены в занятия с детьми где развитие двигательных умений и навыков в основных движениях происходит через сюжетно-образное изложение.

Технологии музыкального воздействия, используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Широко используется для сопровождения учебной деятельности дошкольников. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Технологии коррекции поведения проводятся в игровой форме.

Технологии развивающего обучения.

Развивающее обучение направлено на развитие физических, познавательных и нравственных способностей путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое. К ним относятся развивающая среда ДОУ, программы ДОУ.

Игровые технологии.

Наиболее эффективным средством поддержания интереса детей к физкультурно - оздоровительной деятельности являются игровые технологии. Игровые технологии:

- поддерживают интерес к физической культуре и спорту, давая специальные знания, умения и навыки;
- создают игровую мотивацию, стимулируя детей к деятельности;
- вовлекают в процесс игры всю личность ребёнка: эмоции, волю, чувства, потребности, интересы;
- способствуют лучшему усваиванию и запоминанию материала занятия;
- доставляют детям удовольствие и вызывают желание повторить игру в самостоятельной деятельности;
- повышают уровень развития познавательной активности и творческих способностей.

Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным. Для реализации такого подхода необходимо, чтобы образовательные технологии, разрабатываемые для обучения дошкольников, содержали четко обозначенную и пошагово описанную систему игровых заданий и различных игр с тем чтобы, используя эту систему, педагог мог быть уверенным в том, что в результате он получит гарантированный уровень усвоения ребенком того или иного предметного содержания.

Структура занятия, формы организации занятия

Вводная часть: ходьба, бег, прыжки.

Основная часть: разминка, обучение движениям с мячом, дыхательное упражнение, подвижная игра, элементы спортивных игр, эстафета.

Заключительная часть: малоподвижная игра, релаксация, дыхательные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками.

Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится

постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими

упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее

интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника.

Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в

относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

-показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;

- повторение упражнения;

-использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;

- игровые и соревновательные задания;

-подвижные игры и эстафеты.

Каждое занятие состоит из трех этапов: подготовительного, основного, заключительного.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости, техники бега, улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений.

Основной этап — этап непосредственного обучения играм и упражнениям с мячом.

Заключительный этап - этап совершенствования технических, элементарных, тактических навыков игры в мяч, итоговые соревнования, досуги.

Занятия организуются в форме:

-физкультурных занятий, где включаются тематические беседы;

-физкультурно–оздоровительной работы – разминка, подвижные, спортивные игры и физкультурные упражнения, физкультурная минутка;

-активного отдыха – физкультурный досуг, соревнования, дни здоровья.

Методы обучения

При организации занятий используются различные методы и приёмы:

- словесные (беседа, художественное слово, объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования);
- игровые (подвижные, спортивные игры и упражнения с мячом, соревнования, сюрпризные моменты).

Данные методы:

- формируют эмоционально – положительное отношение к самому процессу;
- способствуют более эффективному развитию двигательной активности, познавательных способностей.

Учебные и наглядные средства:

- электронные образовательные ресурсы (сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные универсальные энциклопедии и т. п.);
- аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы образовательные);
- тренажёры и спортивное оборудование (гимнастическое оборудование и физкультурный инвентарь, спортивные снаряды, мячи и т. п.).

3.4 Кадровое обеспечение

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, (в том числе по направлению, соответствующему направленности Программы), и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, владеющим основами образовательной деятельности по представленной Программе в соответствии с указанной направленностью, обладающим соответствующими профессиональными знаниями и компетенциями.

2. Оценка качества освоения Программы

Формы контроля

Предварительный контроль. Ознакомление с индивидуальными возрастными особенностями, физическими возможностями и имеющимися двигательными навыками детей. Проведение первоначального мониторинга упражнений с мячом.

Текущий контроль. Отслеживание степени усвоения главных элементов двигательных действий, при ловле мяча - овладение положением

кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом, при передаче и бросках мяча - овладение движением рук, при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом. Диагностика степени усвоения главных элементов с мячом.

Итоговый контроль. Проведение соревнований, спортивного досуга, где будут демонстрироваться навыки и умения детей.

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Для определения эффективности физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Планируемые результаты освоения Программы

Требования к уровню освоения знаний — ребенок должен знать:

- историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;
- правила ведения счета в пионерболе, футболе;
- доступные приемы спортивного самомассажа;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Требования к уровню освоения техники владения мячом:

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;
 - бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) – и ловить его двумя и одной рукой;
 - перебрасывать мяч через сетку (веревку) способом: снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
 - бросать мяч в стенку и ловить его;
 - бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
 - бросать мяч друг другу, – элементы волейбола, (играть в «Пионербол» одним мячом);
 - отбивать (ведение) мяч на месте двумя руками и одной рукой;
 - вести мяч в движении, между предметами, с поворотами, бегом;
 - вести и передавать мяч друг другу;
 - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
 - вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами обводя их;
 - выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;
 - останавливать (прием) мяч во время передачи.

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Правильно оценивает движение сверстников, иногда

замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.

Планируемые результаты освоения детьми программы

В результате дети:

-научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

-усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

-научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

-появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

-улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

3. Список используемой литературы:

1. Адашлявичене Э. Й.: « Спортивные игры и упражнения в детском саду»: Кн. для воспитателя детского сада. М. 1992.

2. Вавилова Е.И.: «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». М. 1981.

3. Программа: «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. М. 2004.

4. Гаврилова А. С. «365 лучших развивающих игр для детей на отдыхе и дома». М. 2009.

5. Литвинова М.Ф.: « Русские народные подвижные игры». М., 1986.

6. Николаева Н.И.: « Школа мяча»: учеб.-метод. пособие для педагогов и специалистов ДОУ. СПб. 2008.

7. Страковская В.Л.: « 300 подвижных игр для оздоровления детей». М.1994.

8.Филиппова С.О., Пономарева Г.Н.: « Теория и методика физической культуры дошкольников». СПб. 2008.

9..Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.

10. Материалы Интернет – ресурсов.