

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 10 «Светлячок» комбинированного вида» г.Волхов

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол от «19» 08 2019г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МДОБУ
«Детский сад №10 «Светлячок»
от «19» 08 2019г.
№ 52



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной
направленности «Школа мяча»**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Дроздова Елена Анатольевна, воспитатель

г. Волхов
2019г.

Оглавление

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	5
3.	Содержание курса	6
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	9
5.	Планируемые результаты освоения программы	10
6.	Список использованной литературы	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча», были использованы методики программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементы программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

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

При ее разработке учитывалось, что новые двигательные системы, которые зависят от ситуации деятельности, формируются в основном в возрасте 5-7 лет. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. Физические упражнения являются отличным способом для развития общего физического состояния и интеллекта дошкольника. Они побуждают ребенка сравнивать и анализировать ситуацию и обобщать, активизируют мыслительные процессы. Дети приучаются к самостоятельному принятию решений, учатся контролировать свои действия.

Старший дошкольный возраст – особое время, когда среди физических упражнений большое место занимают общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения и спортивные игры.

Спортивные упражнения (езда на велосипеде, катание на санках и т.д.) и начальные элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.) всегда очень увлекательны и интересны дошкольникам. Развивающие спортивные игры всегда стимулируют познавательную активность ребенка, учат

его контролировать свое поведение, создают ситуацию активного развития общих умственных способностей, прежде всего наблюдательности и любознательности.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОО, что делает ее актуальной в региональных суровых климатических условиях.

Цель: Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча»

Задачи:

1. Знакомить детей с элементами игры «баскетбол» в доступной форме.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение сочетать эти действия между собой, применять их в игровой ситуации.
3. Формировать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, в игровой форме у детей с разной степенью физической подготовленности.
4. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать подвижность суставов.
5. Формировать волевые качества: выдержку, смелость, целеустремленность.
6. Воспитывать организованность и взаимовыручку в команде.
7. Приобщать к основам здорового образа жизни.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Работа по обучению подвижным играм с элементами спорта начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Актуальность: данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Возрастной диапазон: рабочая программа разработана для детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Срок реализации дополнительной образовательной программы программа физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча» составляет - **1 год**.

Программа разработана и запланирована к реализации в МДОБУ «Детский сад № 10 «Светлячок», для детей посещающих данное дошкольное учреждение.

2. Учебно-тематическое планирование

Время проведения: 1 раз в неделю.

месяц	тема	кол-во занятий
Октябрь	1. Вводное занятие, знакомство с элементами баскетбола, оборудованием и правилами.	2
	2. Обследование физических умений и навыков владения действиями с мячом.	2
Ноябрь	Подвижные игры с мячом.	4
Декабрь	Игры с передачей, ловлей мяча.	4
Январь	Игры на обучение ведению мяча	4
Февраль	Игры с броском мяча в корзину	4
Март	Игры с ловлей, передачей и ведением мяча	4
Апрель	Обучение правилам игры в баскетбол	4
Май	Игры в баскетбол Обследование результатов освоения детьми программы.	4
Итого		32

3. Содержание курса

№ занятия	Программные задачи	Игры и упражнения	Методические приемы
1	Вводное занятие, знакомство с элементами баскетбола, оборудованием и правилами. Обследование физических умений и навыков владения действий с мячом.		В игре – в начале роль ведущего выполняет педагог, затем дети, которые хорошо владеют мячом. Напоминать детям, как правильно ловить мяч. Беседа «Что такое баскетбол» Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу после удара мяча о пол, подбросить вверх двумя руками.
2	Учить детей принимать и сохранять основную стойку баскетболиста, передвижению по площадке бегом в сочетании с ходьбой; учить правильно держать мяч, упражнять в бросках мяча вверх и ловля двумя руками, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве. Воспитание доброжелательности друг к другу.	П/и «За мячом» М/и «Будь внимателен»	Обучение стойки баскетболиста
3	Учить передвигаться по площадке бегом в сочетании с прыжками, упражнять в ловле мяча и принятии правильной стойки.	П/и «Поймай мяч»	Педагог играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч. Беседа «Какие бывают мячи»
4	Учить передвигаться по площадке бегом с остановками и поворотами, упражнять в бросках мяча вниз и ловля его после отскока.	П/и «Кого назвали, тот ловит мяч»	Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке
5 - 8	Подвижные игры с мячом. Учить броску мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету, упражнять в бросках мяча верх и ловля его двумя руками.	П/и «У кого меньше мячей» М/и «Будь внимателен».	Беседа «Что можно и чего нельзя в баскетболе»
9	Учить детей перебрасыванию мяча друг другу; упражнять в броске мяча и ловле после отскока от пола. Учить подбрасыванию мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками;	П/и «Мяч водящему». П/и «Мяч в воздухе» М/и «Будь	Беседа «Что можно и чего нельзя в баскетболе» Беседа «Поле и его линии»

	упражнять в перебрасывании мяча партнеру удобным способом.	внимателен»	
10	Учить ходьбе с подбрасыванием мяча и ловле его двумя руками, упражнять в передаче мяча по кругу вправо, влево; упражнять в перебрасывании мяча партнеру правой и левой рукой и ловля двумя.	П/и «Передал – садись».	Закрепление стойки-ки баскетболиста
11	Игры с передачей, ловлей мяча. Учить передаче мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; учить передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте парами; упражнять в подбрасывании мяча в ходьбе и ловле его двумя руками.	П/и «Перестрелка» М/и «Будь внимателен»	Закрепление стойки-ки баскетболиста
12	Учить передаче мяча двумя руками от груди при движении парами, учить ловле мяча и передаче его одной рукой от груди в движении; упражнять в передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте в парах. Учить в передаче мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны; упражнять в передаче мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево), упражнять в ловле мяча и передаче его одной рукой от груди (в движении).	П/ и «Борьба за мяч». П/и «Мяч по кругу» М/и «Играй, играй, мяч не теряй».	Беседа «Поле и его линии» Беседа «Что можно и чего нельзя в баскетболе»
13	Учить ударом мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками, упражнять в передаче мяча в колоннах своей и противоположной. Игры на обучение ведению мяча. Учить ударам мяча о пол правой рукой и ловлей левой и наоборот. Упражнять в ударах мяча о пол одной рукой и ловля двумя.	П/и «Десять передач» М/и «Подбрось еще выше». П/и «Ловишка в кругу» М/и «Брось дальше».	Закрепление правил игры Часто менять руку. Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.
14	Учить ведению мяча на месте, упражнять в передаче- ловле мяча, способствовать координации движений, ориентировки в пространстве. Воспитывать доброжелательность, взаимопомощь. Учить ведению мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками, упражнять в ведении мяча на месте правой и левой рукой. Учить ведению мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой, упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками.	П/и «У кого меньше мячей» М/и «Будь внимателен». П/и «Стой» М/и «Сделай фигуру» П/и «Охотники и звери». М/и «Раз, два, три».	Закрепление стойки-ки баскетболиста, передвижение по площадке.
15	Учить ведению мяча вокруг себя, упражнять в ведении мяча на месте то	П/и «Мяч противнику».	Закрепление стойки-ки баскетболиста,

	<p>правой, то левой рукой. Учить ведению мяча продвигаясь вперед шагом; упражнять в ведении мяча вокруг себя, в ведении мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Учить ведению мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча; упражнять в ведении мяча, продвигаясь шагом.</p>	<p>П/и «Успей поймать мяч» М/и «Будь внимателен» П/и «Займи свободный кружок» М/и «Играй, играй, мяч не теряй».</p>	<p>передвижение по площадке</p>
16	<p>Учить ведению мяча правой (левой) рукой и остановка; упражнять в ведении мяча с изменением направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Учить ведению мяча, остановке и передаче его; упражнять в ведении мяча правой (левой) рукой и остановка.</p>	<p>П/и «Обгони мяч». М/и «Подбрось еще выше». П/и «Круговая лапта»</p>	<p>Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.</p>
17	<p>Учить перебрасыванию мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка; упражнять в ведении мяча, остановке и передаче его. Игры с броском мяча в корзину Учить метанию мяча в баскетбольный щит; упражнять в перебрасывании мяча через сетку или веревку.</p>	<p>П/и «Мототциклисты» М/и «У кого меньше мячей». П/и «Ловец с мячом» М/и «Сделай фигуру».</p>	<p>Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке</p>
18	<p>Учить броскам мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку; упражнять метанию мяча в баскетбольный щит. Учить броскам мяча в корзину двумя руками от груди с места; упражнять в бросках мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку.</p>	<p>П/и «Ведение мяча парами» М/и «Раз, два, три». П/и «Вызовы по номерам» М/и «Играй, играй, мяч не теряй».</p>	<p>Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке. Напоминать детям, что мяч следует толкать рукой вниз, пальцы широко расставлены. Вести мяч вперед и сбоку. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.</p>
19	<p>Учить броскам мяча в корзину после ведения; упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча. Учить броскам мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его; упражнять в бросках мяча в корзину после ведения</p>	<p>П/и «Борьба за мяч» М/и «Подбрось еще выше». П/и «Мяч ловцу» М/и «Брось дальше»</p>	<p>Часто менять руку. Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке</p>
20	<p>Упражнять в бросках мяча в корзину после ведения; упражнять в бросках мяча в корзину одной рукой от плеча. Упражнять в ведении мяча, в передаче мяча, в подвижных играх. Развивать</p>	<p>П/и «Мяч капитану» М/и «У кого меньше мячей». П/и «У кого</p>	<p>Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.</p>

	ловкость и глазомер.	меньше мячей», «Стой», «За мячом», «Охотники и звери»,	
21	Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).	«Играй, играй, мяч не теряй»	Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.
22	Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	«Играй, играй, мяч не теряй»	Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.
23	Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.	«Играй, играй, мяч не теряй»	Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке.
24	Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.	«Играй, играй, мяч не теряй»	Закрепление стойки баскетболиста, передвижение по площадке
25 - 28	Обучение правилам игры в баскетбол		Вначале роль водящего выполняет – педагог, в дальнейшем – ребенок, хорошо владеющий мячом.
29 - 32	Игры в баскетбол. Обследование результатов освоения детьми программы		

4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.

Основная форма обучения – занятие.

Наиболее удобное **время проведения занятий**:

после дневного сна — с 15.15 до 15.45

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю:

30-35 минут (с детьми 6-7 лет).

Материально-технические условия:

Перечень оборудования и спортивного инвентаря		
1.	Скамейки гимнастические	2
2.	Щиты навесные с баскетбольными кольцами	2
3.	Щиты-мишени навесные	2
4.	Мячи баскетбольные	10
5.	Мячи большие резиновые	Д.20 - 25 Д.12 - 14
6.	Мячи малые резиновые	Д. 8 - 10 Д.4-6 - 10
7.	Конусы - ориентиры	10
8.	Шнуры, скакалки	10

5. Планируемые результаты освоения программы

Оценка уровня подготовки воспитанников по игре в баскетбол проводится по трем уровням

Высокий уровень усвоения программы – если ребенок самостоятельно, обоснованно отвечает на вопрос или выполняет действия.

Средний уровень усвоения программы - ребенок с помощью взрослого или по подсказке взрослого отвечает на вопрос или выполняет действие.

Низкий уровень – если ребенок затрудняется ответить на вопрос или выполнить действие даже с помощью взрослого.

Мониторинг освоения детьми программного материала проводится по методике Волошиной два раза в год (октябрь май).

Челночный бег на 30 м (ловкость)

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	9 - 10 сек.	11 - 11,3 сек	11,4 и больше
7 лет	9 - 9,6 сек.	9,7 - 10,1 сек	10,2 и больше

Прыжки в высоту с места (количественный показатель, сила)

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	30 - 35	20 - 30	20 и ниже
7 лет	35 - 45	25 - 35	25 и ниже

Прыжки на скакалке

Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила).

возраст	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	2 - 1,5 метра	1 метра	0,5 метра
7 лет	2 метра	2 - 1,5 метра	1 метра

Оценка знаний старших дошкольников об игре баскетбол

№	Фамилия Имя ребенка	Что такое баскетбол?	Расскажи о защите и нападении ?	Что нельзя де-лать в баскетболе?	Линии, поле, действия с мячом?	Штрафные очки?	Какие бывают мячи?
---	---------------------	----------------------	---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------	--------------------

3 балла – самостоятельный ответ

2 балла - с помощью взрослого

1 балл - затрудняется ответить

6. Список использованной литературы :

- 1 Пензулаева Л.И.** Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе./ Пензулаева Л.И. - М. Мозаика-Синтез 2016 г. - 112 с.
- 1. Н.Е.Вераксы** «От рождения до школы»/ Н.Е.Вераксы, Т.С.Комарова, М.А. Васильева - Мозаика-Синтез 2015 г.,
- 2. Волошина Л.Н.** «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2014. - 144с.
- 3. Николаева Н.И.** Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2016.- 96с.
- 4. Сочеванова Е.А.** «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет»/Сочеванова Е.А. - «Детство-пресс», 2009.