

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 69» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 69»
г. Сыктывкара
Протокол № 1
от « 31 » 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 69»
г. Сыктывкара
А.А. Петрова
Приказ № _____ от
« 27 » 09 2017 г.

Рабочая программа «Школа мяча»

по реализации дополнительных общеобразовательных программ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного

Учреждения


«Детский сад №69» г. Сыктывкара

для детей младшего дошкольного возраста

срок реализации – 1 год

Согласовано:

Заместитель заведующего по УВР

 Т.Г.Седух

Автор:

Инструктор по физической культуре Яборова М.А.

Сыктывкар, 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2011 года № 2562 (пункты 10,13,19,20,21,29,30,31,44);
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
- Приказом Министерства образования Республики Коми от 22 июля 2011 года № 251 «Об утверждении примерных базисных учебных планов для образовательных учреждений Республики Коми, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.
- Приказом Управления дошкольного образования от 3.08.2011 № 584-а «Об организации работы по введению примерных базисных учебных планов образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования на территории МО ГО «Сыктывкар».
- Уставом ДОУ.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. 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. Секция «Школа мяча» способствует научить детей чувствовать мяч, выполнять сложные комбинации-защита, атака, принимать быстрые решения, находить нужное место на

площадке, играть в команде. Всё это послужит первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Игры с мячом безопасны для детей, но, тем не менее, перед их разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Занятия должны проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонность, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Курс секции «Школа мяча» разработан как дополнение к образовательной области «Физическое развитие», на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также методических рекомендаций Н.И. Николаева «Школа мяча», по технологии «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.

Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях, и будет способствовать развитию физических способностей детей дошкольного возраста.

Основная цель секции: формировать потребность в движении, развивать двигательные способности через обучение игре баскетбол.

Задачи:

- 1.Формировать многообразие действий с мячом (бросание, ловля, перебрасывание, ведение, забрасывание в корзину).
- 2.Знакомить детей с играми с элементами спорта. Учить простейшим технико-тактическим действиям, соответствующим игре.
- 3.Развивать у детей ловкость, быстроту реакции, точность, скорость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, глазомер, выносливость.
- 4.Воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- 5.Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- 6.Воспитывать самостоятельность, инициативность, целеустремленность.

- 7. Укреплять здоровье детей. Способствовать развитию крупной и мелкой мускулатуры, увеличению подвижности в суставах, усилению кровообращения, выработки хорошей осанки.

Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Программа курса рассчитана на один учебный год.

Занятия проводятся два раза в неделю во вторую половину дня с детьми старшего и подготовительного к школе возраста, длительностью 25-30 мин.

Место проведения кружка – спортивный зал ДОУ

В структуру занятия входят:

Вводная часть: корригирующие упражнения, ходьба, бег.

Основная часть: комплекс ОРУ, основные движения с мячом, подвижные игры с мячом.

Заключительная часть: малоподвижная игра, дыхательная гимнастика, элементы йоги.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча; бросание мяча в корзину.
- Техника перемещения
- Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.
- Техника удержания мяча
- От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры.

- Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.
- Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.
- Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне

Необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включение в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

I. Подготовительная работа.

Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Обучение способам действия.

Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка

Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

При передаче мяча держать его на уровне груди.

Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину.

Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносятся вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

Ведение мяча, передвигаясь шагами,

Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой

Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления

Ведение мяча при противодействии другого игрока

IV. Организация игры.

Игра делится на два тайма по 5 минут.

Между таймами планируется обязательный перерыв.

Педагог следит за продолжительностью игры.

Во время перерыва происходит замена уставших детей.

При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.

Возвращает мяч в игру команда противника

С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину

Запрещается вести мяч двумя руками одновременно

Запрещается бежать с мячом в руках

Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.). Обучение проводится в очной форме на русском языке.

Для реализации рабочей учебной программы рекомендуется использовать следующий учебно- методический компонент:

- Степаненкова Э.Я «Физическое воспитание в детском саду» «Мозаика – синтез», 2005.
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М. «просвещение», 1983.
- Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2012.

Календарный учебный график

содержание	
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	с 01 октября
Окончание учебного года	31 мая
Кол-во занятий в неделю	2 занятия в неделю
Продолжительность учебного года	32 недели
Расписание занятий	Понедельник – 18.40-19.10 (1гр.) Вторник – 18.40-19.10 (2 гр.) Четверг –18.40-19.10 (1 гр.) Пятница-18.40-19.10 (2 гр.)
Анализ усвоения программы	2 неделя октября 1,2- неделя мая
Отчётное мероприятие для родителей	3-4 неделя мая
Праздничные (выходные) дни	По календарю

Учебно – тематический план

№п/п	разделы	Кол-во часов
1.	Подготовительный этап:	18
	<i>Беседа «Мяч – мой друг» (рассматривание иллюстраций)</i>	1
	Диагностика	2
	Правильное удержание и ловля мяча	3
	Прокатывать мяч между двумя линиями (длина 2-3м, ширина 15-20 см);	2
	Катание мяча ;	
	Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см);	
	Катание мяча друг другу из разных положений ;	2
	Ловля мяча брошенного взрослым (расстояние 70-100см)	2
	Подбрасывать мяч невысоко вверх и ловля его;	
	Бросание мяча двумя руками из-за головы;	2
		2
		2
2.	Основной этап:	32
	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2м);	
	Бросание мяча об пол и ловля его;	2
	Бросание мяча вперёд снизу;	4

	Отбивание об пол;	2
	Подбрасывание малого мяча одной рукой вверх, о пол и ловля его двумя руками;	4
	Метание малого мяча:	2
	-вдаль;	
	- в цель вертикальную	2
	Передача мяча от груди:	2
	- в шеренге;	3
	- по кругу	
	- в парах стоя, сидя, стоя на коленях;	2
	Бросание мяча от груди в обруч	2
	Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы;	2
	Бросание мяча двумя руками из- за головы через верёвку (расстояние 1,5-2м.)	2
	Отбивание мяча 2-3раза	2
	Досуг	1
3.	Заключительный этап	14
	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 3-5 раз подряд;	
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, выполняя технику.	5
	Перебрасывание мяча друг другу парами;	2
	Бросание мяча через верёвку из –за головы;	2
	Диагностика	2
	Спортивное развлечение	3
		1
	Итого:	64

Целевые ориентиры

- Отбивать мяч не менее 3-5 раз;
- Ходить с отбиванием мяча о пол;
- Подбрасывать вверх и ловить;
- Перебрасывать мяч друг другу;
- Метать малый мяч вдаль, в горизонтальную цель, подбрасывать малый мяч вверх на небольшую высоту, о пол с ловлей

