

Управление дошкольного образования администрации  
муниципального образования городского округа «Сыктывкар»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 69» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «31» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 69»  
А.А. Петрова  
Приказ № 1-од от  
«27» сентября 2017г.

## Рабочая программа «Школа мяча»

по реализации дополнительных общеобразовательных программ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного

Учреждения

«Детский сад №69» г. Сыктывкара

для детей старшего дошкольного возраста

срок реализации – 2 года

Согласовано:

Заместитель заведующего по УВР

Т.Г.Седых

Автор:

Инструктор по физической культуре

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. Занятия секции «Школа мяча» способствует формированию у детей умения 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 проводятся в форме занимательной игры, что способствует недопущению монотонности, скуки. Сами движения и игры доставляют ребенку удовольствие. Особое внимание уделяется формированию и закреплению двигательных навыков, через соблюдение чёткой последовательности и повторяемости навыка владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Программа предусматривает обучение детей владению с мячом как индивидуально, так и умение действовать 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, учебно - методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» и на основе опыта работы Адашкявичене Э.Й «Баскетбол для дошкольников».

**Цель программы:** формирование потребности в движении, развитие двигательных способностей 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 Программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает 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 25-30мин. Обучение проводится на русском языке.

**Место проведения кружка** – спортивный зал ДОО.

**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, релаксация.

Обучая детей 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 обращать 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

Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- выполнение упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложнение действий с мячом и взаимодействие игроков между собой.

### *I. этап. Подготовительный.*

На данном этапе проводится обучение, направленное на освоение техники игры в баскетбол, состоящей из двух видов действий:

- движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка баскетболиста, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.

### *II. этап. Обучение способам действия.*

На данном этапе решаются следующие задачи:

- Обучение детей остановкам в следующей 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 выносится 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 этап. Заключительный - игра «Баскетбол».*

На данном этапе проводится игра с учетом следующего алгоритма:

- 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.

Для реализации программы рекомендуется использовать следующий учебно- методический комплект:

- Степаненкова Э.Я «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации.- М.:«Мозаика –синтез», 2005.
- Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1983.
- Николаева Н.И. «Школа мяча»: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2012.

**Календарный учебный график**

Содержание	
Количество возрастных	2

групп	
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, темы занятий	Кол-во часов
1.	<b>Подготовительный этап (первоначальное обучение)</b>	<b>18</b>
	Диагностика	2
	Ознакомление с разновидностями мячей (волейбольный, футбольный, баскетбольный); Со свойствами мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть)	2
	Владение мячом (удержание мяча, следить за движением мяча).	2
	Стойка игрока. Подбрасывание мяча вверх, отбивание об пол с усложнениями.	2
	Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед.	2
	Отбивание мяча двумя руками от груди об стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.	2

2.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами.	2
	Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой в движении	2
	Ведение мяча 1.Ведение мяча на месте. 2.Ведение мяча вокруг себя	2
	<b>Основной этап «Обучение способам действия»</b>	<b>32</b>
	Владение мячом: – отбивание мяча об пол на месте; – передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево); – передача мяча в тройках, пятерках; – передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	4
	Подача и ловля мяча, ориентировка в пространстве: подача мяча парами на месте и с передвижением по залу, в движении при противодействии защитника	6
	Ведение мяча в ходьбе, в беге. Упражнения и игры с ведением мяча. Ведение мяча с изменением: -направления движения -скорости передвижения -высоты отскока мяча	8



	<p>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.</p> <p>Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</p> <p>Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</p> <p>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Бросок мяча в корзину. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</p> <p>Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</p>	6
	<p>Бросок мяча в корзину:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди с места;</li> <li>- одной рукой.</li> </ul>	4
	<p>Бросок мяча в корзину:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди с места;</li> <li>- одной рукой</li> </ul>	4
<b>3.</b>	<b>Заключительный этап «Игра «Баскетбол»</b>	<b>14</b>
	<p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защитные действия против игрока без мяча.</li> <li>- командные защитные действия.</li> </ul>	6
	Подстраховка	2
	Диагностика	2
	<p>Учебная игра.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p>	4
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>