

Принято  
педагогическим советом  
№ 1 от 31.08. 20 18

Утверждаю  
Заведующий МДОАУ д/с № 12  
г. Свободного  
\_\_\_\_\_ Е.В. Цацура



### **«Оранжевый мяч-2»**

## **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(физическое развитие)

МДОАУ д/с № 12 г. Свободного

подготовительная группа  
2018-2019 учебный год

Инструктор по ФК  
МДОАУ д/с № 12 г. Свободного  
Давыдова Татьяна Ивановна

г. Свободный  
2018

## **1. Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

#### **Актуальность**

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организован кружок спортивный кружок, который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросок и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

## **1.2. Цели и задачи**

### **Цель:**

Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

### **Задачи:**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Расширение диапазона двигательных способностей детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

### **Основные задачи обучения:**

- Заинтересовать детей предстоящими упражнениями и играми с мячом;
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетая эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- Формировать умение выбирать наиболее целесообразные способы и ситуации действия с ним;
- Учить ориентироваться на площадке, быстро находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры;
- Воспитывать умение играть коллективно, подчиняя собственные желания интересам коллектива;
- Оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

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

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

**Выявление уровня развития двигательных навыков, оценка достигнутых результатов.**

### **Методика 1**

**Цель:** выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

1 часть. Игра «Серпантин»;

2 часть. Игра «Мяч ловцу»;

3 часть. Игра «Вызов по номерам»

## **Методика 2**

**Цель:** выявить умения детей передавать и принимать мяч, меняя направление передвижения, а также проверить развитие ловкости, ориентировки в пространстве.

1 часть. Подвижная игра «Перестрелка».

2 часть. Подвижная игра «У кого меньше мячей?».

## **Методика 3**

**Цель:** проверить ведение мяча правой рукой и бросок мяча в корзину.

Дети строятся в две колонны, по 6 игроков напротив корзины на расстоянии 10 метров от них. Первые игроки ведут мяч ближе к корзине, останавливаются и выполняют бросок мяча в корзину от груди, далее ловят мяч, ведут его обратно.

### **1.3. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание обучения**

В процесс обучения подвижным играм с элементами спорта входит:

- Общая физическая подготовка – ОФП и специальная подготовка – СФП;
- Техничко – тактическая подготовка;
- Нравственно – волевая подготовка;
- Теоретическая подготовка.

#### *Общая физическая подготовка – ОФП*

Включает разностороннее воспитание физических качеств ребёнка, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

#### *Специальная подготовка – СФП*

Представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

#### *Техничко-тактическая подготовка*

Представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели.

#### *Нравственно-волевая подготовка*

1. Игра вдвоём.
2. Игра в команде. Зависимость игры от взаимодействия членов команды.
3. Как нападать и защищать своё кольцо?
4. Что нужно сделать, чтобы победить? Почему команда проигрывает?
5. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол.

В блоке «Теоретическая подготовка» определены тема и содержание бесед с детьми, даётся информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм с элементами спорта, достижениях и успехах России, местных спортсменов. Включён и познавательный материал, какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку.

Все виды указанных спортивных подготовок можно разделять весьма условно, т.к. они находятся в теснейшей взаимосвязи. Поэтому в технологии обучения детей дошкольного возраста играм с элементами баскетбола нет отдельного выделения той или иной подготовки.

### **2.2. Перспективный план работы кружка «Оранжевый мяч - 2»**

| Месяц    | форма проведения                                                                                    | программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | оборудование                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| сентябрь | контрольные задания:                                                                                | Методика 1<br>Методика 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | мячи,<br>конусы,<br>секундомер.    |
| октябрь  | Занятия.<br>Игровые упражнения.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Стойка баскетболиста</li> <li>•Передвижение приставными шагами и спиной вперед</li> <li>•Повороты на месте</li> <li>•Остановка прыжком</li> <li>•Передача мяча двумя руками от груди</li> <li>•Ведение мяча на месте вокруг себя</li> <li>• Упражнения « Школы мяча</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | Мячи,<br>конусы, обручи,<br>флажки |
| ноябрь   | Занятия<br>Беседа: «Откуда пришел баскетбол?»<br>Игровые упражнения.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения по залу</li> <li>• Ловля мяча</li> <li>• Передача мяча двумя руками из-за головы</li> <li>• Приём мяча двумя руками от груди в игровой ситуации</li> <li>• Ведение мяча на месте без зрительного контроля</li> <li>• Бросок мяча в кольцо</li> <li>• Ведение мяча по прямой и с обводкой препятствий</li> <li>• Стойка баскетболиста после остановки</li> <li>• Передвижение приставным шагом и спиной вперед</li> <li>• Упражнения « Школы мяча»</li> </ul> | Мячи,<br>конусы, обручи,<br>флажки |

|         |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| декабрь | <p>Занятия.<br/>Беседа: « Какие бывают мячи?»<br/>Игровые упражнения.<br/>Подвижные игры.<br/>Эстафеты</p>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча отскоком от пола</li> <li>• Бросок мяча после ведения</li> <li>• Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы в игровых ситуациях и при противодействии защитника</li> <li>• Упражнения « Школы мяча</li> </ul>                                                                                       | <p>Мячи, стойки - конусы, обручи, флажки красного и зеленого цвета</p> |
| январь  | <p>Занятия.<br/>Беседа. « О чем говорят линии на площадке?»<br/>(разметка баскетбольной площадки)<br/>Игровые упражнения.<br/>Подвижные игры.<br/>Эстафеты</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча после передачи</li> <li>• Ведение мяча вокруг предмета с последующим ведением по прямой</li> <li>• Ведение мяча на месте и в движении без зрительного контроля</li> <li>• Выполнение различных передач в зависимости от нахождения защитника и игровой ситуации</li> <li>• Упражнения « Школы мяча</li> </ul> | <p>Мячи, стойки-конусы, обручи, флажки красного и зеленого цвета</p>   |
| февраль | <p>Занятия.<br/>Беседа: « Нападаем - защищаем»<br/>Игровые упражнения.<br/>Подвижные игры.<br/>Эстафеты</p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение приставным шагом спиной вперед</li> <li>• Передача мяча двумя руками от груди в движении</li> <li>• Последовательно выполнять ведение, остановку и передачу</li> <li>• Бросок мяча в кольцо</li> <li>• Упражнения « Школы мяча</li> </ul>                                                                    | <p>Мячи, стойки - конусы, обручи, флажки красного и зеленого цвета</p> |
| март    | <p>Беседа.<br/>Соревнования «Веселые старты»<br/>Занятия « Что можно и что нельзя в баскетболе?»</p>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения нападающего и защитника</li> <li>• Ведение мяча при противодействии защитника</li> <li>• Применение действий с мячом в игровой ситуации • Упражнения « Школы мяча</li> </ul>                                                                                                                                 | <p>Мячи, конусы, обручи, флажки</p>                                    |
| апрель  | <p>Занятия<br/>Игровые упражнения.<br/>Подвижные игры.<br/>Эстафеты</p>                                                                                        | <p>1. Применение в игре разнообразных действий с мячом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Мячи, конусы, обручи, флажки</p>                                    |

|     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| май | Спортивный праздник<br>«макси- баскетбол»( с<br>участием<br>школьников)<br>Контрольные задания<br>Открытое занятие для<br>родителей | Эстафеты с элементами баскетбола<br>• Быстрота: Бег 30 м. Подведение<br>итогов (Девочки 7.8-7.5 сек.;<br>Мальчики 7.8-7.2 сек.)<br>• Выносливость: Бег 120 м. (35.7-<br>29.2 сек.)<br>• Ловкость: Подбрасывание мяча с<br>хлопком за 30 сек.<br>(10-14 раз)<br>• Челночный бег<br>(10.3-8.8 сек.) | мячи,<br>конусы,<br>секундомер. |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

### 3. Организационный раздел

**Условия реализации:** Режим работы – два раза в неделю по 30 минут с сентября по май; выходные дни – суббота, воскресенье. Кружок проводится в составе группы-11 человек.

**Занятие состоит из трех частей:**

- Вводная (виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом).
- Основная (решается поставленная задача.)
- Заключительная (п\и и м\п с мячом).

**Формы занятий** - групповая совместная деятельность.

**Способы организации детей:**

фронтальный, поточный и индивидуальный.

Особое внимание в программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников нравственно-волевых качеств, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, смелость.

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия)

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, инвентарь** (включается во все занятия)

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка,

спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Подвижные игры.**

«Серпантин», «Пушбол», «Вызов по номерам», «Задний ход», «У кого меньше мячей?», «Мяча водящему», «Будь внимателен», «Мяч соседу», «Мини баскетбол», «Двойной пас», «Мяч капитану» и другие.

### **Правила работы с мячом:**

#### **1. Стойка**

-Ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна из них выставлена вперёд на полшага. Тело направлено вперёд, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

#### **2. Держание мяча**

- Мяч держи на уровне груди.
- Руки согни в локтях, пальцы широко расставлены.
- Локти опусти вниз, мышцы рук расслаблены.

#### **3.Ловля мяча:**

- Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу мячу.
- Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.
- Локти опусти вниз. Бросай мяч на уровне груди партнёра.
- Сопровождай мяч взглядом и руками.

### **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

1. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, вниз, в стороны одновременно, поочерёдно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук.
2. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных и.п.
3. Круговые движения рук в разном темпе, поочерёдно, последовательно и одновременно.
4. Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперёд, вверх, в стороны, назад.
5. Взмахи и рывковые движения рук.
6. Поднимание и опускание плеч одновременно, поочерёдно.
7. Сведение и разведение лопаток.

#### **Упражнения для мышц шеи:**

1. Наклоны головы вперёд, назад, в стороны.
2. Повороты головы направо, налево.
3. Круговые движения головы.

### **Упражнения для туловища:**

1. Наклоны туловища с прямой и согнутой спиной, с поворотом направо, налево.
2. Наклоны в стороны с различными и.п. рук из различных и.п.
3. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе, на спине.
4. Сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа, в упоре стоя на коленях.

#### **Упражнения для ног:**

1. Поднимание и опускание ног из и.п. сидя, стоя, лёжа.
2. Сгибание и выпрямление ног.
3. Махи ног вперёд, назад, в стороны с опорой и без опоры руками
4. Приседы и полуприседы, пружинящие движения п приседе.
5. Сгибание и разгибание ног: одновременное, поочерёдное, из различных и.п.

#### **Различные виды ходьбы:**

1. На носках.
2. На пятках.
3. Гимнастический шаг.
4. С притопом.
5. На внешней стороне стопы.
6. Дробный шаг.
7. Спиной вперёд.

#### **Различные виды бега:**

1. Бег на месте.
2. Бег с продвижением вперёд.
3. Бег с захлестом голени.
4. Бег с различными движениями рук.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег спиной вперёд.
7. Боковой галоп.

#### **Прыжки:**

1. На двух ногах на месте.
2. На двух ногах с продвижением вперёд.
3. С поворотом кругом.
4. Ноги вместе – ноги врозь.
5. На одной ноге.
6. Вперёд, назад, вправо, влево.
7. Подскоки.

#### **Танцевальные шаги и движения:**

1. Приставной шаг.
2. Шаг галопа.

3. Шаг польки.
4. Хороводный шаг.

### **Упражнения на расслабление:**

1. Свободное потряхивание расслабленных рук, то же с наклоном вперёд.
2. Расслабление мышц тела из положения стоя, сидя, лёжа.

### **Правила работы с мячом:**

#### **1. Стойка**

-Ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна из них выставлена вперёд на полшага. Тело направлено вперёд, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

#### **2. Держание мяча**

-Мяч держи на уровне груди.

-Руки согни в локтях, пальцы широко расставлены.

-Локти опусти вниз, мышцы рук расслаблены.

#### **3.Ловля мяча:**

-Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу мячу.

-Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

мяча:

Локти опусти вниз. Бросай мяч на уровне груди партнёра.

Сопровождай мяч взглядом и руками.

### **Ожидаемые результаты:**

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

-физически развитый,

- имеет представления:

- о двигательном режиме;
- о правилах подвижных игр и соблюдении их;
- о комплексах упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,

-самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,

-способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

## **4. Литература**

1.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 2-е изд. Испр. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2006.
4. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.Просвещение 1983г.
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. Просвещение 1992г.
6. Буйлин Ю.Ф., Портник Ю.И. Мини-баскетбол в школе 1976 г
7. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка 2001г.
8. Кудрявцев В., Кудрявцева Ж. Спорт мира и мир спорта. 1987г.
9. Петерсон Т. Мини-баскетбол 1973г.
10. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. 1984г.
- 11.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.