

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
«29» 08 2024г. п.1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ВМО
«Васильевская средняя школа»
 Е.В. Макарова
приказ от
«30» 08 2024г. № 175



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Васильевская средняя школа»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлый мяч»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок обучения 2 год

Уровень обучения - стартовый

Составитель:
воспитатель
Абросимова Наталия Николаевна

п. Васильевское
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мяч» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физического образования детей старшего дошкольного возраста. Организация и деятельность спортивных занятий по данной программе обеспечивают условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ. Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Актуальность программы. Важность данного направления в работе с детьми-дошкольниками также обуславливается тем, что в федеральной программе дошкольного образования на наш взгляд недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. Требования Программы «Физическая культура» в начальной школе предусматривают обучение детей спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) с 1 класса. Поэтому введение в работу занятий с мячом способствует реализации принципа преемственности дошкольного и начального школьного обучения и занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми; обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе.

Поэтому в условиях ОУ становится объективно необходимой специальная организация обучения детей навыкам движений с мячом. Эти задачи можно решить на специально организованных занятиях по дополнительной программе.

Отличительные особенности программы.

Физкультурно-спортивная направленность. Опора на игровые формы работы и ориентация на разучивание базовых движений игровых видов спорта. При этом происходит первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионербола, баскетбола волейбола.

Постепенное усложнение двигательных задач. Это обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Разминка в начале занятий. Она обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.

Вариативность программы. Педагог может вносить изменения в содержание тем, выбирать игры, упражнения, формы работы, дополнять практические занятия новыми приёмами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» разработана в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- с Указом Президента РФ от 29 мая 2017 г. №240;
- со Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. №304-ФЗ;

- с Распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- с Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г. №3 (с изменениями);
- с национальным проектом «Образование» (утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол №16 от 24.12.2018 г.);
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г.);
- Сан ПиН 2.4.3648 - 20.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» разработана на основе рекомендаций «Руководителю физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О.Филипповой.

Адресат программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Язык реализации программы: русский.

Объём программы: включает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Обучение по программе осуществляется в течение двух лет.

В год обучение составляет 36 академических часов: по 1 часу в неделю, длительностью не более 25 минут.

Форма обучения: очная.

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Формы организации и проведения занятий.

Формы совместной деятельности взрослых и детей при реализации Программы.

Теоретические занятия. На них дети знакомятся с историей возникновения мяча и правилами командной игры.

Практические занятия. На них дети учатся техническим навыкам владения мячом

Совместные упражнения с мячами. На занятиях могут проводиться совместные игры большой, средней и малой интенсивности, соревнования и эстафеты.

Способы организации детей. К ним относятся фронтальный, поточный, сменный, групповой, подгрупповой и индивидуальный.

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий: для детей 5-7 лет – 25-30 минут.

В первый год обучения проводится 36 занятий, один раз в неделю по 25 минут.

Во второй год обучения – 36 занятий, один раз в неделю по 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Задачи:

1. Приобщать детей к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой, формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;

2. Обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
3. Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола) и развитию двигательных способностей;
4. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
5. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональные сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

1.3. Учебный план, содержание программы

Занятия проводятся 1 раза в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий: для детей 6-7 лет -30 минут.

В год обучения составляет 36 академических часов: 1 час в неделю, длительностью не более 30 минут.

Учебный план, содержание программы (1 год обучения)

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий: для детей 5-6 лет- 25 минут.

В год обучения составляет 36 академических часов: 1 часа в неделю, длительностью 25 минут.

	Название раздела программы	Часы			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу обучения	1	1		Входной контроль
2.	История спортивных игр	1	1		Наблюдение, устный опрос
3.	Элементы волейбола	12	2	12	
3.1	Передача мяча в парах	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.2.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (верёвку), одной рукой	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.3.	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.4.	Броски и ловля мяча из разных ИП	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.5.	Броски и ловля мяча в парах разными способами	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.6.	Броски и ловля мяча в движении	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.7.	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.8.	Броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.9.	Броски мяча одной рукой (двумя руками) через сетку, вдаль, в цель	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.10.	Броски мяча двумя руками в паре (передача)	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.11.	Броски мяча вверх и ловля одной рукой	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.12.	Учебная игра «Пионербол»	1		1	Текущий контроль
4.	Элементы футбола:	13	3	10	
4.1.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.2.	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	1			Наблюдение, выполнение практических заданий

4.3.	Остановка (приём) ногой	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.4.	Прокатывание мяча ногой	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.5.	Ведение мяча прямо	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.6.	Ведение мяча по коридору	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.7.	Ведение мяча между предметами	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.8.	Ведение мяча попеременно правой (левой) ногой по прямой линии	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.9.	Ведение мяча «змейкой»	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.10.	Передача мяча правой (левой) ногой партнёру в движении, остановка мяча	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.11.	Отбор мяча	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.	Элементы баскетбола:	10	2	8	
5.1.	Ведение мяча на месте, вокруг себя, меняя высоту отскока	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.2.	Бросок мяча в баскетбольную корзину с места	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.3.	Бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.4.	Бросок мяча в корзину одной рукой	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.5.	Ведение мяча в движении с поворотом вокруг себя на месте	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.6.	Ведение мяча в движении в парах	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.7.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.8.	Ведение мяча правым (левым) плечом, спиной вперёд с передачей	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.9	Встреча с обучающимися, посещающими школьный спортивный клуб				Наблюдение, игра (школа)
6.	Открытое занятие по итогам полугодия (года)				Наблюдение, выполнение практических заданий
	Итого	36	7	30	

Содержание программы

Раздел 1. «Введение в программу обучения». Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. «История спортивных игр»

Теория: История зарождения спортивных игр футбол, волейбол, баскетбола (беседа, слайдовая презентация).

Раздел 3. «Элементы волейбола»

Материал раздела позволяет детям в увлекательной игровой форме познакомиться с элементами игры волейбол.

3.1. Передача мяча в парах

Теория: Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.

Передача двумя руками от груди. Это основной способ взаимодействия с партнёром на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперёд. Руки согнуты, локти обращены вниз-назад. Для выполнения замаха руками с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускают их вниз, затем резко выпрямляют, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается передача активным движением пальцев и кистей вперёд и разгибанием ног

Передача двумя руками сверху. Её используют, когда соперник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч над головой, руки слегка согнуты. Для выполнения передачи он делает небольшой замах, а затем быстрым движением рук вперёд, сопровождавшимся захлестывающим движением кистей, направляет мяч партнёру.

Передача двумя руками снизу. Применяется, когда соперник подошёл близко и не даёт сделать передачу сверху или, когда у нападающего нет времени передать мяч другим способом. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Для замаха он отводит руки с мячом назад, к бедру находящейся сзади ноги. Затем делает шаг вперёд и одновременно маховым движением рук вперёд посылает мяч в нужном направлении, выполняя активное движение кистями, когда руки доходят до уровня пояса.

При передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. После передачи локти следует опустить вдоль тела.

Практика:

Игры и упражнения:

Двое играющих в парах выполняют передачу мяча различными способами: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук.

3.2. Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (верёвку), одной рукой

Теория: учить выполнять броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (верёвку), одной рукой.

Практика:

Дидактические игры и задания:

Бросок двумя руками снизу. Исходное положение — стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Расстояние между учащимися — 2–2,5 м. Первый игрок бросает мяч двумя руками снизу, второй ловит его двумя руками на уровне пояса или груди. Вначале бросать мяч нужно только за счёт движений руками, затем — с предварительным полунаклоном вперёд и выпрямлением туловища в момент броска.

Бросок от груди. Стоять нужно по направлению броска, ноги расставить. Несколько отклониться назад и, распрямляя одновременно обе руки, выпрямиться и толкнуть мяч вперёд.

Бросок из-за головы. Руки с мячом отвести назад за голову, слегка прогнуться в пояснице, затем быстрым движением выпрямить туловище и руки, послать мяч вперёд-вверх.

Перебрасывание мяча в парах через сетку. Учащиеся строятся в две шеренги по обе стороны сетки и выполняют перебрасывание мяча в парах через сетку одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.

Бросок одной рукой. Стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в правой согнутой в локте руке. Поднять мяч над правым плечом и метнуть в горизонтальную цель, расположенную на расстоянии 3–4 м от линии метания. В качестве горизонтальной цели можно использовать лежащие на полу набивной мяч, гимнастический обруч, изготовленные из цветного пластика квадраты со стороной 20–30 см.

3.3. Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола

Теория: отработать технику броска мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола.

Практика:

Дидактические игры и задания: стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперёд.

3.4. Броски и ловля мяча из разных ИП

Теория: Учить бросать и ловить мяч из разных ИП

Практика:

Дидактические игры и задания:

Спиной к партнёру передача мяча из рук в руки над головой (4 раза). Руки прямые.

Передача мяча из рук в руки партнёру в шаге (4 раза). Расстояние между учениками — 2 м. Бросок мяча из-за головы, ловля мяча двумя руками (4 раза). Руки согнуты в локтях, интервал — 2 м.

Бросок мяча сверху поочерёдно правой и левой рукой, ловля двумя руками (4 раза). При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться.

Бросок мяча вверх двумя руками и ловля мяча (4 раза). Мяч подбрасывается на высоту не выше метра. После выполнения задания передать мяч партнёру.

Бросок мяча двумя руками снизу, ловля мяча перед грудью (4 раза). При ловле мяча нужно сгибать руки в локте.

Бросок мяча от груди, ловля перед грудью (4 раза). Круговое движение руками, согнутыми в локтевом суставе. Бросок двумя руками от груди с отскоком от пола, ловля двумя руками (8 раз). Расстояние между парами — 7–8 м.

3.5. Броски и ловля мяча в парах разными способами

Теория: отработать технику броска и ловля мяча в парах разными способами

Практика: Первый выполняет бросок из-за головы, второй ловит и бросает обратно таким же способом.

Бросок от груди.

Бросок мяча снизу, ловля перед грудью.

Бросок мяча с одним ударом о пол.

Бросок мяча с двумя ударами о пол.

Бросок мяча от правого (левого) плеча. Ребёнок с мячом стоит спиной к партнёру. Подпрыгнуть ноги врозь и сделать передачу партнёру через удар об пол.

Мяч за спиной. Бросок мяча из-за спины. Наклониться, сделать движение руками вверх и бросить мяч так, чтобы тот полетел в руки партнёра.

Расстояние между парами должно быть не менее 3 метров.

3.6. Броски и ловля мяча в движении

Теория: отработать технику броска и ловля мяча в движении

Практика: Команда делится на две шеренги, которые встают по разные стороны волейбольной сетки лицом друг к другу. Выполняют броски мяча через сетку, продвигаясь вдоль сетки.

3.7. Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель

Теория: учить технике метания малого мяча вдаль и в цель.

Практика:

Исходное положение. Одна нога выносится вперёд, носок другой ноги развёрнут в сторону.

Замах. Выполняется круговым маховым движением руки сначала вниз, затем назад до полного её выпрямления, активным выносом над плечом вперёд-вверх.

Метание вперёд-вверх. Это позволяет увеличивать дальность полёта мяча.

Чередование бросков правой и левой рукой. Это важно для гармоничного развития обеих рук и профилактики появления нарушений осанки.

3.8. Броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола

Теория: Сформировать навык передачи и правильной ловли мяча после броска партнёра. Способствовать развитию ловкости и координации движений применительно к упражнениям с мячом.

Содействовать формированию знаний о разных способах ловли и броска мяча в парах. Развивать чувство мяча средствами работы с различным объёмом мяча.

Практика:

Передача мяча снизу с хлопком, ловля перед грудью.

Передача мяча с прыжком: основная стойка, мяч в руках. Нужно подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать его в прыжке, стараясь приземляться точно на то же место, откуда совершался прыжок.

С поворотом кругом, Бросающий стоит спиной к партнёру, ловящий — лицом. Бросок выполняется через голову назад, с последующим разворотом и готовностью ловить мяч.

С ударом об стену. Партнёр с мячом стоит у стены, второй за ним. Первый бросает мяч о стену, так чтобы он отлетел, перепрыгивает через мяч, а второй должен поймать.

Первый с мячом сидит у стены, второй стоит за ним. Первый бросает мяч в стену, чтобы второй смог его поймать.

Первый стоит в 3–5 м от стены, второй произвольно. Выполняется бросок так, чтобы мяч ударился о стену, отскочил, один раз ударился об пол, после чего второй должен его поймать.

Передача мяча сверху с отскоком от пола, ловля перед грудью.

3.9. Броски мяча одной рукой (двумя руками) через сетку, вдаль, в цель

Теория: отработать технику броска мяча одной рукой (двумя руками) через сетку, вдаль, в цель.

Практика: **Бросок через сетку.** Например, двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м).

Бросок вдаль. При метании вдаль используют бросок от плеча и направляют снаряд резким движением вниз.

Бросок в цель. В горизонтально расположенную цель мяч бросают снизу, от груди или от плеча. Большой мяч бросают в цель двумя руками, маленький — одной, обязательно правой и левой рукой.

3.10. Броски мяча двумя руками в паре (передача)

Теория: закрепить технику пебредачи мяча двумя руками в паре

Практика: Передача мяча партнёру. Расстояние между детьми около 3 м. Партнёр бросает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передаёт его партнёру.

3.11. Броски мяча вверх и ловля одной рукой

Теория: закрепить технику броска мяча вверх и ловля одной рукой.

Практика: вытянуть дальнюю от мяча руку навстречу ему и выставить ладонь перпендикулярно к мячу. Когда мяч коснулся пальцев, необходимо начать сгибать руку в плече и локте до прямого угла и отводить её назад. Такое движение руки амортизирует удар мяча. Одновременно тело необходимо повернуть в сторону ловящей руки.

При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в поставленные ладони, с расставленными в стороны пальцами

3.12. Учебная игра «Пионербол»

Теория: формирование двигательных умений и навыков.

Практика:

Основные правила игры: Игроки делятся на две равные команды от 2 до 10 человек в каждой (оптимально 6–7 игроков на команду) и занимают места на площадке по разные стороны сетки.

Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине. Жребием определяется, какой из команд достаётся мяч.

Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берёт мяч и бросает его на половину команды соперника. Все броски в игре проводятся над сеткой.

Задача игроков команды соперника — поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнёру по команде. Разрешается делать не более трёх пасов за один розыгрыш мяча.

Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трёх шагов.

Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить. Обязательным является пас партнёру или подача на половину соперника.

После каждой выигранной подачи (заработанного командой очка) игроки этой команды меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке. В том числе меняется и подающий игрок команды.

Каждая партия в пионербол проходит до определённого количества набранных одной из команд очков. Обычно это 10, 15 или 25 очков. Причём перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков.

Матч в пионербол ведётся до одной, двух или трёх побед одной из команд в партиях.

После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде.

Раздел 4. «Элементы футбола».

Теория: материал раздела позволит детям в увлекательной игровой форме познакомиться и узнать об игре футбол, ее правилами.

Практика:

4.1. Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы

Опорная нога ставится сбоку от мяча.

Ударная нога в момент замаха сгибается в колене.

При выполнении удара нога почти выпрямляется.

Удар наносится носком в середину мяча.

Направление полёта мяча в данном случае — влево или вправо. Если мяч нужно послать верхом, удар наносится ниже центра мяча.

После завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом, что обеспечивает более продолжительный и точный полёт мяча.

При обучении технике ударов можно использовать подводящие упражнения, например, удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3–4 шага, удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов и другие.

4.2. Выполнение удара с места внутренней стороной стопы

Практика: Поставить слегка согнутую в колене опорную ногу на расстояние 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок этой ноги должен точно «указывать» направление удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно развернуть наружу и закрепить в голеностопном суставе.

Ударяя по мячу, подошву бьющей ноги нужно «пронести» над поверхностью земли так, чтобы «щёчка» точно соприкоснулась с серединой мяча.

Удар внутренней стороной стопы обычно производится по неподвижному или идущему к игроку мячу с какой-либо стороны по земле или воздуху.

4.3. Остановка (приём) ногой

Практика: Остановка (приём) мяча ногой в футболе — наиболее часто применяемый технический приём. Он выполняется различными способами в зависимости от характера удара, скорости движения мяча и траектории его полёта.

Остановка бедром. Применяется в случае, когда снаряд опускающийся. При выполнении этого приёма согнутая нога приподнимается навстречу мячу. В момент касания бедро немного опускается.

Остановка подошвой. Самый простой способ обработки снаряда. Остановить возможно только движущийся по земле мяч. Игрок слегка сгибает принимающую ногу в коленном суставе и выносит навстречу приближающемуся мячу. При соприкосновении мяча с подошвой игрок отводит ногу чуть назад (за счёт сгибания в коленном суставе), прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрок подаёт вперёд.

Остановка внутренней стороной стопы. При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу. Принимающую ногу выносит навстречу мячу. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы мягко отводит принимающую ногу назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится.

Остановка подъёмом. Касание с движущимся мячом совершает подъём ступни. Носок отводится вовнутрь.

4.4. Прокатывание мяча ногой

Практика: Исходное положение: руки произвольно, спина прямая. Сначала прокатывают мяч одной ногой, затем другой (по 3–4 раза каждой ногой)

4.5. Ведение мяча прямо

Практика: Положить мяч перед собой и начать несильно ударять по нему, шагая вперёд. Для начала стоит наносить удары одной ногой внешней частью подъёма.

Потренироваться выполнять ведение поочерёдно правой и левой ногой.

После освоения ведения на ходу попробовать выполнить ведение мяча на бегу. Сначала нужно выполнять упражнения на низкой скорости, затем её увеличивать.

4.6. Ведение мяча по коридору

Практика: Для упражнения по ведению мяча по коридору нужно на полу выстроить коридор длиной 20–25 шагов и шириной до 1 шага. Затем вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно можно уменьшать ширину коридора до 50 см. Также можно использовать ограничение из кеглей или любых предметов шириной 1 м. В этом случае нужно вести мяч по коридору, постепенно уменьшая его ширину.

Ещё одно упражнение на ведение мяча по коридору — **ведение по зигзагообразной траектории по коридору шириной около 0,5 м.**

При движении с мячом голову нужно держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле.

4.7. Ведение мяча между предметами

Практика: Введение мяча между предметами в футболе предполагает ведение мяча правой (левой) ногой с обводкой предметов (кубиков, конусов) для изменения направления движения.

Для отработки этого навыка можно выполнять следующие упражнения:

-Ведение мяча по прямой правой (левой) ногой в медленном темпе, касаясь мяча внешней и внутренней сторонами стопы.

-Ведение мяча по кругу по часовой и против часовой стрелки.

-Ведение мяча «змейкой» между предметами (например, между фишками). От линии старта нужно выполнить ведение мяча ногой по прямой, обвести фишку и обратно вернуться с ведением мяча по прямой, передав его следующему игроку.

При ведении мяча важно не отпускать его далеко от себя и держать голову таким образом, чтобы хорошо видеть ситуацию на поле.

4.8. Введение мяча попеременно правой (левой) ногой по прямой линии

Практика: Во время ходьбы. Нужно положить мяч перед собой и начать несильно ударять по нему, шагая вперёд. Для начала следует наносить удары одной ногой внешней частью подъёма. Далее можно потренироваться выполнять ведение поочерёдно правой и левой ногой.

На бегу. После освоения ведения на ходу можно попробовать выполнить ведение мяча на бегу. Сначала упражнения нужно выполнять на низкой скорости, затем её увеличивать.

При ведении мяча на бегу по прямой лучше наносить удары внешней частью подъёма. Если нужно вести мяч по дуге, по кругу или изменяя направление движения, то следует бить внутренней частью подъёма.

Главная задача при ведении мяча — правильно оценить ситуацию на поле, чтобы понять, в какую сторону бежать, как далеко нужно переместить мяч, будут ли при этом мешать соперники и какие удары следует применять.

4.9. Введение мяча «змейкой»

Практика: От линии старта нужно выполнять ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между 5 фишек, а обратно игрок возвращается с ведением мяча по прямой и передаёт мяч следующему.

По мере освоения ведения мяча задания можно усложнять, например, за счёт увеличения скорости движения, изменения направления движения, уменьшения размеров площадки.

При ведении мяча необходимо держать голову таким образом, чтобы хорошо видеть ситуацию на поле.

4.10. Передача мяча правой (левой) ногой партнёру в движении, остановка мяча

Практика: Поставить опорную ногу рядом с мячом на расстоянии примерно 10 см. Нога должна стоять на одном уровне с мячом.

Напрячь ногу, которой совершается удар.

Сделать замах всей ногой до бедра. При замахе согнуть ногу в колене, а при ударе резко распрямить её. Удар нужно совершать точно в центр мяча.

Плечи должны быть направлены в сторону паса, а после удара нужно продолжить движение в направлении передачи.

4.11. Отбор мяча

Практика: Отбор в выпаде. Позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева.

Отбор в подкате. Позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии — более 2 м от игрока. Отбор осуществляется преимущественно сзади или

сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперёд. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

Отбор толчком плеча. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера.

5. Элементы баскетбола:

5.1. Ведение мяча на месте, вокруг себя, меняя высоту отскока

Практика: Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в положении с выставленной вперёд ногой.

Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Упражнение выполнять в обе стороны.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (за счёт сгибания и разгибания ног). Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 15–20 см.

Ведение на месте сначала правой, затем левой рукой, поочерёдное ведение на месте то правой, то левой рукой, то же во время ходьбы, затем медленного бега.

5.2. Бросок мяча в баскетбольную корзину с места

Теория: развивать координационные качества (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция).

Практика: Удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч.

Из этого положения игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки.

После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляет в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину.

5.3. Бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке

Практика: Тренировать приём с расстояния 1–2 метра от кольца. Это поможет сконцентрироваться на технике и координации движений.

Исходное положение — ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч у плеча на кисти бросающей руки, другая рука придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперёд и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.

5.4. Бросок мяча в корзину одной рукой

Практика: В исходном положении вперёд на полшага выставляется одноимённая с бросающей рукой нога, сохраняется баланс туловища за счёт стойки баскетболиста (ноги на ширине плеч).

Мяч выносится из основной позиции в положение перед лицом. Локоть бросковой руки направлен на кольцо, пальцы широко расставлены.

Взгляд под мячом, левая рука поддерживает мяч сбоку и оставляет его перед выпуском с правой руки.

Во время броска игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть. Кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлёстывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев.

После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

5.5. Ведение мяча в движении с поворотом вокруг себя на месте

Практика: Ведение мяча на месте вокруг себя выполняется правой и левой рукой с переступанием ногами, ноги слегка согнуты в коленях.

5.6. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину

Практика: Ведение мяча выполняется правой и левой рукой с изменением направления, ноги слегка согнуты в коленях, мяч выносится из основной позиции в положение перед лицом. Локоть бросковой руки направлен на кольцо, пальцы широко расставлены.

5.7. Ведение мяча правым (левым) плечом, спиной вперёд с передачей

Практика: Игрок разворачивается спиной к сопернику, оттягивает корпус и старается максимально отодвинуть им оппонента от мяча.

Часто применяется, когда баскетболиста опекают сразу несколько противников. При таком ведении у атакующего появляется несколько опций: он может протолкнуть защитника и приблизиться к кольцу, выиграть время и позволить партнёрам перестроиться или запутать соперника быстрым разворотом.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утверждённым СанПин.

Всего учебных недель – 36.

Продолжительность (зимних) каникул – 1 неделя (7 дней).

Учебный период – с 5 сентября 2023 г. по 29 мая 2024 г.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			16:00 – 16:25	Теория		Введение в программу обучения		Входной контроль
2.			16:00 – 16:25	Теория		История спортивных игр		Наблюдение, устный опрос
3.Элементы волейбола								
4			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Передача мяча в парах		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.2.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (верёвку), одной рукой		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.3.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.4.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски и ловля мяча из разных ИП		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.5.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски и ловля мяча в парах разными способами		Наблюдение, выполнение практических заданий

3.6.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски и ловля мяча в движении		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.7.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.8.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.9.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча одной рукой (двумя руками) через сетку, вдаль, в цель		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.10.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча двумя руками в паре (передача)		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.11.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча вверх и ловля одной рукой		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.12.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Учебная игра «Пионербол»		Текущий контроль
4.						Элементы футбола:		
4.1.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.2.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Выполнение удара с места внутренней стороной стопы		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.3.			16:00 – 16:25	1.Теория		Остановка (приём) ногой		Наблюдение, выполнение практических заданий

				2.Практические задания				
4.4.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Прокатывание мяча ногой		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.5.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча прямо		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.6.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча по коридору		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.7.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча между предметами		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.8.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча попеременно правой (левой) ногой по прямой линии		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.9.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча «змейкой»		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.10.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Передача мяча правой (левой) ногой партнёру в движении, остановка мяча		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.11.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Отбор мяча		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.						Элементы баскетбола:		
5.1.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча на месте, вокруг себя, меняя высоту отскока		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.2.			16:00 – 16:25	1.Теория		Бросок мяча в баскетбольную корзину с места		Наблюдение, выполнение практических заданий

				2.Практические задания				
5.3.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.4.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в корзину одной рукой		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.5.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча в движении с поворотом вокруг себя на месте		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.6.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча в движении в парах		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.7.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.8.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча правым (левым) плечом, спиной вперёд с передачей		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.9			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Встреча с обучающимися, посещающими школьный спортивный клуб		Наблюдение, игра (школа)
6.			16:00 – 16:25	1.Теория 2.Практические задания		Открытое занятие по итогам полугодия (года)		Наблюдение, выполнение практических заданий
						Итого		

Учебный план, содержание программы (2 год обучения)

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий: для детей 6-7 лет -30 минут.

В год обучения составляет 36 академических часов: 1 час в неделю, длительностью 30 минут.

	Название раздела программы	Часы			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	1	1		Входной контроль
2.	Техника безопасности	1	1		Наблюдение, устный опрос
3.	Элементы волейбола	12	3	9	
3.1	Катание мяча по прямой с попаданием в цель.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.2.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.3.	1)Броски мяча в паре разными способами. 2) Броски мяча в паре с хлопком. 3) Броски мяча в паре и ловля из разных ИП (сидя, с поворотом кругом, в движении).	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.4.	Отбивание мяча в пол двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). 2) Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.5.	Бросок мяча в стенку и ловля с хлопком, поворотом, отскоком от пола с разного расстояния.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.6.	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками, снизу, от груди, сверху.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.7.	Перебрасывание мяча через сетку в парах.	1			Наблюдение, выполнение практических заданий
3.8.	Передача мяча двумя руками от груди при движении.	1			Наблюдение, выполнение практических заданий

3.9.	Передача мяча в парах, тройках, колоннах.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.10.	Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места, через верёвку или сетку (высота 1,5 м).	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.11.	Броски мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 20 раз подряд).	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
3.12.	Игра в пионербол с ведением счёта.	1		1	Текущий контроль
4.	Элементы футбола:	12	3	9	
4.1.	Ведение мяча ломаными линиями, вокруг стоек.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.2.	Бросок мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).	1			Наблюдение, выполнение практических заданий
4.3.	Удары по воротам. Работа в паре: один ведёт мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.4.	Удары по неподвижному мячу правой (левой) ногой с одного-трёх шагов.	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.5.	Удары ногой по подвешенному мячу.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.6.	Удары по неподвижному мячу с разбега.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.7.	Работа в паре: один прокатывает мяч по прямой, второй останавливает ногой.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.8.	Работа в паре: один посылает мяч ногой, второй останавливает ногой.	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.9.	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.10.	Броски мяча из-за головы мяча двумя руками.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
4.11.	Игра по упрощённым правилам.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий

5.	Элементы баскетбола:	12		9	
5.1.	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.2.	Ведение мяча с изменением: направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.3.	Ведение мяча, остановка шагом, передача мяча.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.4.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.5.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо после ведения с фиксацией остановки.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.6.	Бросок мяча в баскетбольные кольца, установленные на разной высоте.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.7.	Игра по упрощённым правилам.	2		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.8.	Игра по упрощённым правилам с ведением счёта.	1		1	Наблюдение, выполнение практических заданий
5.9	Встреча с обучающимися, посещающими школьный спортивный клуб	1		1	Наблюдение, игра (школа)
6.	Открытое занятие по итогам полугодия (года)	2		2	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Итого	36			

Содержание программы

Раздел 1. «Техническая подготовка».

Включает в своё содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Теория: Выработать умение обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

Раздел 2. «Техника безопасности».

Содержит материал, знакомящий занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

Теория: закрепить правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Раздел 3. «Элементы спортивных игр»

Материал раздела позволяет детям в увлекательной игровой форме познакомиться с элементами игры волейбол.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утверждённым СанПин.

Всего учебных недель – 36.

Продолжительность (зимних) каникул – 1 неделя (7 дней).

Учебный период – с 5 сентября 2023 г. по 29 мая 2024 г.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации (контроля)
1.			16:00 – 16:30	Теоретическое занятие		Техническая подготовка		Входной контроль
2.			16:00 – 16:30	Теоретическое занятие		Техника безопасности		Наблюдение, устный опрос
Элементы волейбола								
3.1			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Катание мяча по прямой с попаданием в цель.		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.2.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).		Наблюдение, выполнение практических заданий
3.3.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		1)Броски мяча в паре разными способами. 2) Броски мяча в паре с хлопком. 3) Броски мяча в паре и ловля из разных ИП (сидя, с поворотом кругом, в движении).		Наблюдение, выполнение практических заданий

[illegible]

4.1.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча ломаными линиями, вокруг стоек.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.2.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.3.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Удары по воротам. Работа в паре: один ведёт мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.4.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Удары по неподвижному мячу правой (левой) ногой с одного-трёх шагов.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.5.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Удары ногой по подвешенному мячу.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.6.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Удары по неподвижному мячу с разбега.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.7.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Работа в паре: один прокатывает мяч по прямой, второй останавливает ногой.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.8.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Работа в паре: один посылает мяч ногой, второй останавливает ногой.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.9.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии.		Наблюдение, выполнение практических заданий
4.10.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Броски мяча из-за головы мяча двумя руками.		Наблюдение, выполнение практических заданий

4.11.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Игра по упрощённым правилам.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5. Элементы баскетбола:								
5.1.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.2.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча с изменением: направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.3.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Ведение мяча, остановка шагом, передача мяча.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.4.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.5.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в баскетбольное кольцо после ведения с фиксацией остановки.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.6.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Бросок мяча в баскетбольные кольца, установленные на разной высоте.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.7.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Игра по упрощённым правилам.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.8.			16:00 – 16:30	1.Теория 2.Практические задания		Игра по упрощенным правилам с ведением счёта.		Наблюдение, выполнение практических заданий
5.9			16:00 – 16:30	Практические задания		Встреча с обучающимися, посещающими школьный спортивный клуб		Наблюдение, игра (школа)

6.			16:00 – 16:30	Практические задания		Открытое занятие по итогам полугодия (года)		Наблюдение, выполнение практических заданий
						Итого		

1.4. Планируемые результаты освоения ДООП

Мы предполагаем, что по итогам реализации программы, посредством создания радостной и непринуждённой обстановки на занятиях, у детей проявятся следующие достижения:

- *дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне;*
- *освоят технику игры в пионербол; элементы техники игры в мини-футбол, баскетбол;*
- *дошкольники познакомятся с историей спортивных игр с мячом;*
- *у детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на игровой площадке, находить удобное место для ведения игры;*
- *дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение, блокирование. Разучат индивидуальную тактику, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;*
- *научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.*

2.2 Условия реализации программы

1. Для эффективного использования действий с мячом необходимо знание содержания и структуры доступных детям приёмов, способов, владения мячом и особенности их формирования.

2. Организация деятельности занятий по программе спортивной направленности «Весёлый мяч» включает несколько этапов:

- изучение медицинских показаний, дозирование физической нагрузки;
- оценка уровня физического развития и физической подготовленности детей (уровень развития двигательных способностей, степень сформированности основных и специальных (спортивных) двигательных умений и навыков);
- годовое, тематическое и рабочее планирование занятий;
- работа по материально-техническому, санитарно-гигиеническому и методическому обеспечению занятий;
- непосредственное проведение занятий с детьми старшего дошкольного возраста один раз в неделю;
- проведение контрольных мероприятий совместно с медицинским работником по оценке и анализу эффективности занятий.

3. Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки.

4. Этапы освоения программы: 1) этап создания предпосылок ознакомления с игрой и с техническими приёмами данной игры; 2) этап разучивания технического приёма

(тактического действия). Процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приёма по созданному образцу, модели; 3) этап совершенствования технического приёма (тактического навыка выполнения приёма в сложных условиях); 4) этап интеграции навыков технических приёмов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.

5. Структура занятий по программе спортивной направленности «Весёлый мяч» традиционная и включает подготовительную, основную и заключительную части.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы используются следующие виды аттестации:

- входной контроль – оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса, проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущий контроль - оценка качества усвоения учащимися учебного материала, отслеживание активности учащихся;
- промежуточная аттестация - оценка качества усвоения учащимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

Для входного контроля используются следующие формы: беседа, собеседование, практическое задание на определение умений и навыков.

Текущий контроль проводится по завершению разделов и тем. Формами текущего контроля являются: наблюдение, практические задания, спаринг-игра, турнир.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в полугодие. Формами промежуточного контроля являются: игра, турнир.

Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

2.4. Оценочные материалы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.

2. Для оптимизации работы с группой детей.

По каждому разделу предусмотрено итоговое занятие, на котором будет организовано повторение и обобщение знаний, умений и навыков, полученных в ходе работы над разделом (тестирование практических умений и выполнение упражнения для закрепления знаний).

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	- Наблюдение - Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Декабрь Май

2.5. Методическое обеспечение

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей. При этом в процессе обучения все методики реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Программа предусматривает обучение детей в игровой форме, в обстановке творческого взаимодействия и интереса с использованием:

1. *Репродуктивного метода.* Применяется при повторении способа деятельности по заданию воспитателя.
Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу
2. *Словесных методов* (рассказ, общая беседа, диалог). Позволяют в кратчайший срок передать информацию.
3. *Практических методов*, которые основаны на реальной деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Выполнение практических заданий в соревновательном формате моделирует ситуации реальной жизни и повышает ответственность за принимаемые решения игры.

Кроме того, используются следующие технологии здоровьесберегающие технологии.

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках данной дополнительной общеобразовательной программы направлена на формирование личностного развития ребёнка. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), обучающихся школы.

В ходе занятий в соответствии с содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Участие в турнирах, играх способствует:

- формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности;
- закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Календарный план воспитательной работы.

№	Содержание	Сроки
1	Мероприятия месячников безопасности и гражданской защиты детей (по профилактике ДДТТ, пожарной безопасности, разработка маршрута «дом – детский сад - дом	Сентябрь
2	Знакомство родителей с программой обучения детей на родительском собрании. Консультации по вопросам сдачи норм ГТО, участия в соревнованиях. Беседы на родительских собраниях о значении спорта.	В течении года
	Весёлые эстафеты с ветеранами- васьильчанами	февраль
3	Участие в «Неделе здоровья».	апрель
4	Подготовка и сдача норм ГТО «Первые шаги»	май

2.7. Информационные ресурсы и литература

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду».
2. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников».
3. Одинцова А.А. «Весёлый мяч». Программа кружка по обучению детей дошкольного возраста игре в баскетбол.
4. «Школа мяча». Методические рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста. - г.Вологда, 2011г.
5. Из опыта работы (по материалам статей журналов «Дошкольное воспитание» и «Ребёнок в детском саду»).
6. Материалы КПК «Спортивные игры в детском саду» (перспективное планирование, методика обучения). – апрель 2008г.
7. Рунова М.А. «Движение день за днём»
8. «Спутник руководителя физического воспитания ДОО: методическое пособие для руководителей физического воспитания ДОО» под ред. С.О.Филипповой.
9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников».
10. «Спортивные игры и упражнения».
11. Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов».
12. Железняк Ю.Д. «Волейбол: методическое пособие по обучению игре».
13. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду».
14. Материалы Интернет.