

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

"29" 08 2024г. Протокол №



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ВМО

«Васильевская средняя школа»

Макарова Е.В.

2024г. Приказ № 175

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Васильевская средняя школа» (дошкольные группы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности

«Весёлый мяч»

Возраст детей 5-7 лет

Срок обучения 2 года

2024 г.

Содержание

I. Содержание.

II. Пояснительная записка.

- 2.1. Направленность образовательной программы.
- 2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.
- 2.3. Организационно-педагогические условия.
- 2.4. Цель и задачи программы.
- 2.5. Целевая аудитория.
- 2.6. Срок реализации.
- 2.7. Формы и режим занятий.

III. Принципы работы.

IV. Ожидаемый результат.

V. Учебный план.

- 5.1. Учебный план-график.
- 5.2. Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

VI. Содержание программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мяч».

6.1. Программный материал:

- «Общая физическая подготовка».
- «Специальная физическая подготовка».
- «Техническая подготовка».
- «Теоретическая подготовка».
- «Техника безопасности».
- «Восстановительные мероприятия».
- «Контрольные нормативы».

6.2. Содержание рабочей программы "Элементы волейбола".

6.3. Содержание рабочей программы "Элементы баскетбола".

6.4. Содержание рабочей программы "Элементы футбола".

VII. Учебно-тематический план.

VIII. Формы подведения итогов.

IX. Список используемой литературы.

X. Материально-техническое обеспечение.

II. Пояснительная записка.

2.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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.

Выбор движений с мячом как предмета обучения в рамках программы «Весёлый мяч» обусловлен тем, что мяч можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений». Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при действии с мячом, усиливает эффект занятий.

Отмечено и воздействие упражнений с мячом на психофизическое развитие ребёнка, развитие координации движений, а, следовательно, на активизацию деятельности головного мозга. П.Ф.Лесгафт, подчёркивая значение игры с мячом. Указывал на то, что, играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом (целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками и т.д.), что способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций. По данным А.Лоуэна, отбивание повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони.

Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывания его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Эти движения выполняются в постоянно меняющейся обстановке, что способствует формированию у старших дошкольников умений самостоятельно принимать решения о способе выполнения движения в зависимости от условий игры.

Упражнения с мячом различного веса и объёма развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, совершенствуют деятельность центральной нервной системы. Упражнения с мячом являются эффективным средством психокоррекции развития. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Такие игры воспитывают выдержку, соблюдение норм и правил коллективного взаимодействия. Ребёнку становятся понятными условия успеха командных действий. Необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности в себе, решительности и смелости. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий. Важно и то, что подвижные игры с мячом являются базовой основой, специфическим средством освоения доступных элементов современных спортивных игр.

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.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мяч» разработана инструктором по физической культуре в соответствии с особенностями её реализации на базе МБОУ ВМО «Васильевская средняя школа» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; ФГОС ДО от 17 октября 2013г; с учётом рекомендаций «Руководителю физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О.Филипповой.

2.3. Организационно-педагогические условия:

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.

2.4. 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:

- приобщать детей к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой, формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола) и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональные сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

2.5. Целевая аудитория: дети старшего дошкольного возраста.

2.6. Срок реализации: 2 года.

2.7. Формы и режим занятий.

Количество занятий: 1 занятие в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году.

Длительность занятий по 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.

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

Для вводной части (8 минут) подбираются 2-3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Цель – овладение навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (10-15 минут) включает подвижные игры, упражнения с элементами соревнования. Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

Цель заключительной части (3-5 минут) – приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения. В содержание включается малоподвижная игра, упражнения с мячами и без них.

Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом (вводная часть – игра средней подвижности свободными действиями с мячом, основная часть – игра большой подвижности с ведением мяча, заключительная часть – малоподвижная игра с ловлей мяча). Занятия такого типа проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Упражнения и игры с мячом в первый год обучения могут занимать до 50% времени. Значительную двигательную активность обеспечивают командные игры, они должны занимать 15-20% времени занятий во второй год обучения.

III. Принципы работы.

Основной принцип работы с детьми: индивидуально-дифференцированный подход.

Содержание программы, практический материал могут конкретизироваться, варьироваться в зависимости от способностей детей, условий её использования.

Игры и упражнения могут быть использованы на занятиях по физической культуре и в свободной самостоятельной деятельности.

IV. Ожидаемый результат:

- 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.

V. Учебный план.

5.1. Учебный план-график.

Обучение по программе осуществляется в течение двух лет. Программа подготовлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Курс занятий рассчитан на девять месяцев (с сентября по май). Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Длительность занятий по 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.

Разделы	Первый год обучения			Второй год обучения		
	количество занятий в месяц	количество месяцев	всего занятий в год	количество занятий в месяц	количество месяцев	всего занятий в год
Элементы волейбола	2	9	18	2	9	18
Элементы футбола	1	9	9	1	9	9
Элементы баскетбола	1	9	9	1	9	9

5.2. Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Требования к уровню освоения знаний – знать:

- историю зарождения и разновидности волейбола, баскетбола, футбола,
- правила ведения счёта в данных спортивных играх,
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений,
- доступные приёмы спортивного самомассажа,

- спортивную терминологию,
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Требования к уровню освоения техники волейбола – уметь:

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных и.п., в том числе мячей весом 1 кг,
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных и.п.) и ловить его двумя и одной рукой,
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками,
- бросать мяч в стенку и ловить его,
- бросать мячи разного размера на дальность и в цель,
- бросать мяч друг другу,
- играть в «Пионербол» одним мячом.

Требования к уровню освоения техники баскетбола – уметь:

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной рукой,
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотом, бегом,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Требования к уровню освоения техники футбола – уметь:

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой ногой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их,
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попадания в цель,
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Требования к уровню развития двигательных способностей:

- уровень не ниже среднего у всех детей старшего дошкольного возраста.

VI. Содержание программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мяч».

6.1. Программный материал:

- «Общая физическая подготовка».

Содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Задачи:

1. Развивать физические качества детей, учитывая возрастные и сензитивные периоды.
2. Содействовать развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, используя общеразвивающие упражнения, рекомендованные образовательной программой «Детский сад – Дом радости».
3. Продолжать обучать детей правильному дыханию во время выполнения движений.
4. Формировать навыки самоконтроля и взаимоконтроля по сохранению рациональной осанки статического и динамического характера.
5. Знакомить с упражнениями на тренажёрах (велотренажёр, мячи-фитболы, диск здоровья, детские эспандеры, мини-батут, гантели, медболы, массажные коврики).

- «Специальная физическая подготовка».

Содержит материал с учётом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности.

Задачи:

1. Обучать способам перемещения по игровой спортивной площадке (разновидности ходьбы, бега, прыжков).
2. Учить принимать и в дальнейшем сохранять основные стойки игрока (первый год обучения: высокая, средняя стойки; второй год обучения: стойка волейболиста, стойка баскетболиста).
3. Обучать остановке двумя шагами.
4. Знакомить с комплексами специальной разминки для подготовки организма к выполнению движений с мячом, включающие упражнения:
 - на растягивание и расслабление мышц,
 - на снятие напряжения и усталости,
 - на закаливание организма.

- «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.

Задачи:

1. Выработать умение обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.
2. Обучить технике ловли мяча.
3. Формировать умение передачи мяча разными способами.
4. Обучить технике отбивания мяча обеими руками на месте и технике ведения мяча.
5. Совершенствовать технику броска мяча: в цель, через сетку, в баскетбольную корзину, одной и двумя руками.
6. Знакомить с техникой ведения мяча ногой, ударов по мячу ногой, приёма мяча ногой.
7. Обучить индивидуальной тактике в ходе игры.
8. Знакомить с техникой вбрасывания мяча в игру (пионербол, баскетбол, футбол), с правилами игр с мячом.
9. Способствовать формированию навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины, интереса и положительного отношения к спортивной деятельности. 8

- «Теоретическая подготовка».

Содержит материал, дающий начальные основы знаний о своём организме, гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, развития спортивных игр в стране.

Направления	Задачи	Способы освоения	
		первый год обучения	второй год обучения
Культурно-исторические основы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление об истории возникновения мяча и разновидностях игры с ним. 2. Познакомить с историей зарождения волейбола, баскетбола, футбола, подвижных игр. 3. Способствовать формированию культуры поведения участников спортивных соревнований, культуры взаимодействия и общения игроков спортивной команды. 4. Продолжать знакомить со спортивными ритуалами. 	<ul style="list-style-type: none"> - информационные сообщения о пользе физических упражнений; - познавательные беседы об истории возникновения мяча и игр с ним; - беседы с работниками спортивного комплекса; - просмотр видеофильмов, фотовыставок спортивной тематики; - спортивное комментирование; - правила поведения и культура общения в процессе соревновательной деятельности; - кодекс спортивных правил и традиций. 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательные беседы с медицинским работником о значении физических упражнений для оздоровления организма; - познавательные беседы о питании спортсменов; - посещение спортивных игр взрослых команд (волейбол, футбол); - спортивное комментир-е; - самостоятельная (с родителями) поисковая, проектная познавательная деятельность (поиск и изучение материалов о спортивных играх с мячом, подвижных играх с мячом); - пояснение роли и функции игрока команды (капитан, защитник, нападающий, судья, запасной игрок); - проблемные двигательные задания при освоении техники и правил игры (обвести соперника, расстановка игроков команды и т.д.); - место игрока команды на спортивной площадке (вратарь, защитник, нападающий); переходы.
Научно-методические основы спортивных игр: волейбол,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить со спортивной терминологией. 2. Освоить основные элементы техники спортивных игр 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная терминология: игровая дисциплина, установка на игру, капитан команды, соперники, замена, судья, сыгранность; - элементы техники: подача 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная терминология: видеть площадку, игровая зона площадки, выбор места, замена, аут, жестикуляция, товарищеские игры; - элементы техники:

баскетбол, футбол.	3. Научить определять победителя в спортивной игре.	мяча (бросок), приём мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча друг другу разными способами, перемещение (без мяча и с мячом разными способами), удар по мячу (правой, левой ногой), ведение мяча (рукой, ногой).	передача мяча (бросок, волейбольная передача, баскетбольная передача), перемещение (в стойке волейболиста, баскетболиста), финт (обманное движение в футболе, баскетболе), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол), двусторонняя игра (пионербол, баскетбол, футбол); - счёт в игре (пионербол, футбол, баскетбол).
-------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- «Техника безопасности».

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

Задачи:

1. Закрепить правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Познакомить с правилами техники безопасности во время спортивной игры, соревнований.

- «Восстановительные мероприятия».

Задачи:

1. Познакомить с приёмами самомассажа: поглаживание, растирание, встряхивание, похлопывание, поколачивание.
2. Изучить правила проведения самомассажа.
3. Познакомить с последовательностью применения приёмов спортивного массажа.
4. Разучить дыхательные упражнения.
5. Разучить комплексы гимнастики для глаз (на развитие глазомера).
6. Разучить упражнения на снятие напряжения и усталости организма.

- «Контрольные нормативы».

Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет педагогу определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности детей.

1. Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.

2. Оценка гармоничности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

3. Оценка уровня физической подготовленности:

- подъём туловища за 30 сек (силовые способности),
- бег на 30 м (скоростные способности),
- статическое равновесие (координационные способности),
- челночный бег 3x10 м (координационные способности – способность к перестроению движений в изменяющихся условиях),
- наклон вперёд из положения сидя (гибкость),
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества),
- бросок теннисного мяча правой (левой) рукой (скоростно-силовые качества),
- бег на 150 м (выносливость).

4. Оценка эмоционального состояния детей (психолог).

5. Оценка уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии. (Индивидуальные и групповые беседы).

6. Оценка уровня сформированности специальных двигательных навыков:

- техника элементов футбола: ведение мяча по прямой и «змейкой», остановка мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы, удар по мячу ногой в цель (по воротам);
- техника элементов баскетбола: ведение мяча на месте одной и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой», бросок мяча в цель (корзину),
- техника элементов волейбола: броски и ловля мяча стоя на месте, в парах (снизу, от груди, сверху, на месте и в движении);

- педагогические наблюдения в учебной игре «Пионербол».

VIII. Формы подведения итогов:

- организация и проведение показательных спортивных игр для родителей, с участием родителей, для дошкольников, для работников ОУ, с участием работников ОУ;
- участие в спортивных мероприятиях района в рамках Праздника волейбола на Кубок главы Вологодского муниципального округа;
- участие в спортивных мероприятиях социума.

IX. Список используемой литературы:

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 ДООУ: методическое пособие для руководителей физического воспитания ДООУ» 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.

X. Материально-техническое обеспечение:

- мячи резиновые (диаметром 20см и 10см)
- мячи лёгкие (пластиковые)
- мячи набивные (вес 1кг) - медболы
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
- фитболы
- баскетбольные кольца
- волейбольная сетка
- мишени, ориентиры, тренажёры, детские эспандеры, гимнастические скамейки, обручи, воротки, мини-батуты, детские гантели и другое оборудование.
- карточки-схемы
- наглядные пособия, видеоматериалы, слайдовые презентации.

**VII. Учебно-тематический план занятий по программе физкультурно-спортивной направленности
«Весёлый мяч»**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Элементы волейбола:									
-передача мяча в парах	*	*	*	*	*	*	*	*	*
-броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (верёвку), одной рукой	*	*	*	*	*	*			*
-броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	*	*	*		*		*	*	
-броски и ловля мяча из разных ИП	*	*			*	*		*	
-броски и ловля мяча в парах разными способами	*		*	*			*		*
-броски и ловля мяча в движении	*	*	*	*			*	*	
-метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель		*		*		*			*
-броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола		*		*		*		*	
-броски мяча одной рукой (двумя руками) через сетку, вдаль, в цель			*		*		*	*	
- броски мяча двумя руками в паре (передача)	*	*	*	*	*	*	*	*	*
-броски мяча вверх и ловля одной рукой	*		*		*			*	
-учебная игра «Пионербол»					*	*	*	*	*
Элементы футбола:									
-выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	*	*		*		*		*	*
-выполнение удара с места внутренней стороной стопы		*	*		*	*		*	*
-остановка (приём) ногой	*	*		*			*		
-прокатывание мяча ногой			*		*	*		*	
-ведение мяча прямо	*	*		*			*		*
-ведение мяча по коридору			*		*	*		*	*
-ведение мяча между предметами	*	*		*			*	*	
-ведение мяча попеременно правой (левой) ногой по прямой линии			*		*	*			*
-ведение мяча «змейкой»				*		*	*	*	
-передача мяча правой (левой) ногой партнёру в движении, остановка мяча					*	*	*	*	*
-отбор мяча							*	*	*

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Элементы баскетбола:									
-ведение мяча на месте, вокруг себя, меняя высоту отскока		*		*			*		
-бросок мяча в баскетбольную корзину с места			*			*		*	
-бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке			*			*		*	
-бросок мяча в корзину одной рукой				*		*		*	
-ведение мяча в движении с поворотом вокруг себя на месте			*	*				*	
-ведение мяча в движении в парах					*		*		
-ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину		*	*					*	
-ведение мяча правым (левым) плечом, спиной вперёд с передачей				*		*	*		
Основы знаний	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Физкультурный досуг	*		*		*		*		*
Контрольное занятие	*				*				*

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА" (первый год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2	Упражнения с разными видами ходьбы и бега.	Упражнения с резиновым мячом, подготавливающие к обучению технике ловли мяча.	1) Техника удержания мяча. 2) Удары мяча об пол одной о ловля двумя руками из положения стоя.	История зарождения баскетбола (беседа, слайдовая презентация).	Знакомство с кодексом спортсмена.	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Основы спортивного массажа: приём "поглаживание".
3	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Упражнения для обучения стойке баскетболиста.	1) Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками в ходьбе. 2) Ловля мяча.	Баскетбольная площадка, форма баскетболиста (энциклопедия, слайдовая презентация).	Правила постановки рук при ловле баскетбольного мяча.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Основы спортивного массажа: приём "растирание".
4	Упражнения с большими и малыми мячами.	Способы передвижения по площадке. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.	1) Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 2) Ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя.	Терминология: "стойка", "подача", "приём" в баскетболе.	Правила при передвижении по спортивной площадке во время выполнения упражнений.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Основы спортивного массажа: приём "встряхивание".
5	Упражнения с резиновым мячом (d-20см)	Упражнения для подготовки к обучению технике передачи мяча.	1) Передача мяча двумя руками (разные способы). 2) Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей двумя руками.	Баскетбольные команды Вологодской области.	Правила передачи мяча при работе в парах.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Основы спортивного массажа: приём "похлопывание".
6	Упражнения с медболами.	Упражнения, подготавливающие к	Метание мяча в обруч,	Терминология: "команда",	Понятие "игровая дисциплина".	1) Дыхательная гимнастика №5.

		броску мяча в корзину.	расположенный на полу (расстояние - 2-2,5м) способом снизу, сверху, из-за головы.	"капитан команды", "соперники", "судья", "тренер" в баскетболе.		2) Основы спортивного массажа: приём "поколачивание".
7	Упражнения на тренажёрах (велотренажёр, батут, ручной эспандер, диск здоровья).	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.	Бросок мяча в баскетбольные кольца, установленные на разной высоте.	Терминология: "установка на игру", "сыгранность", "замена".	Самостраховка.	1) Дыхательная гимнастика №6. 2) Спортивный самомассаж (комплекс приёмов).
8	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышечного корсета.	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами (удобным, из-за головы, от груди).	Спортивное комментирование в баскетболе.	Игровая дисциплина.	1) Дыхательная гимнастика №7. 2) Спортивный самомассаж (комплекс приёмов).
9	Контрольно-учётное.					

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА" (второй год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Упражнения на принятие и сохранение стойки игрока.	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.	Беседа с медицинским работником о значении физических упражнений для оздоровления организма, о питании спортсменов.	Правила поведения на спортивной игре (игрок, болельщик).	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
3	Упражнения на тренажёрах.	Игры и упражнения с ведением мяча.	Ведение мяча с изменением: направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.	Терминология: "игровая зона площадки", "выбор места", "замена", "аут", "финт", "штрафной бросок", "вбрасывание".	Правила самозащиты при передачах мяча на далёкое расстояние.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения для глаз.
4	Упражнения с баскетбольными мячами.	Остановка двумя шагами.	Ведение мяча, остановка шагом, передача мяча.	Спортивные ритуалы.	Игровая дисциплина.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Спортивный самомассаж.
5	Упражнения для укрепления мышечного корсета (лёжа на полу).	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.	Просмотр видеофрагментов спортивной игры в баскетбол.	Культура поведения на спортивных соревнованиях.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
6	Упражнения с разными мячами.	Игры и упражнения с ведением и броском мяча.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо после ведения с фиксацией	Развитие спортивной игры в баскетбол в Вологодской области.	Самостраховка.	1) Дыхательная гимнастика №5. 2) Спортивный самомассаж.

			остановки.	Знаменитые спортсмены.		3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
7	Упражнения на тренажёрах.	Игры и упражнения с передачей мяча в команде.	Игра по упрощённым правилам.	Терминология: "товарищеская игра", "двусторонняя игра".	Культура взаимодействия игроков спортивной команды.	1) Дыхательная гимнастика №6. 2) Спортивный самомассаж.
8	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Игры и упражнения с передачей мяча в команде.	Игра по упрощённым правилам с ведением счёта.	Терминология: "ведение счёта игры", "определение победителя".	Спортивный кодекс.	1) Дыхательная гимнастика №7. 2) Спортивный самомассаж.
9	Контрольно-учётное.					

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА" (первый год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2-3	Упражнения с резиновым мячом (d-20см)	Упражнения с резиновым мячом, подготавливающие к обучению технике ловли мяча.	1) Катание мяча по прямой с попаданием в цель. 2) Катание мяча "змейкой" между предметами.	История зарождения волейбола (беседа, слайдовая презентация).	Знакомство с кодексом спортсмена.	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
4-5	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике ловли мяча разными способами, из разных ИП.	1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). 2) Броски мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).	Волейбольная площадка, форма волейболиста (энциклопедия, слайдовая презентация).	Правила постановки рук при ловле волейбольного мяча.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения для глаз.
6-7	Упражнения в парах.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике броску мяча в паре.	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).	Волейбольные клубы Вологодской области.	Правила передачи мяча при работе в парах.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Спортивный самомассаж.
8-9	Упражнения с разными видами ходьбы и бега.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике ведения мяча.	1) Отбивание мяча в пол двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). 2) Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь вперёд	Терминология спортивной игры в волейбол: "пас", "подача" и т.д.	Правила при передвижении по спортивной площадке во время выполнения упражнений.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.

			шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м.			
10-11	Упражнения с медболами.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике броска мяча через сетку в цель (на точность броска).	1) Бросок мяча в стенку и ловля с хлопком, поворотом, отскоком от пола с разного расстояния. 2) Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места, через верёвку или сетку (высота 1,5 м).	Терминология: "команда", "капитан команды", "соперники", "судья", "тренер" в волейболе.	Правила при выполнении броска мяча в стенку.	1) Дыхательная гимнастика №5. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
12-13	Упражнения на тренажёрах (велотренажёр, батут, ручной эспандер, диск здоровья).	Упражнения, подготавливающие к обучению технике броска мяча через сетку вдаль (на силу броска).	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками, снизу, от груди, сверху.	Терминология: "установка на игру", "сыгранность", "замена" в волейболе.	Правила при выполнении броска мяча через сетку.	1) Дыхательная гимнастика №6. 2) Спортивный самомассаж.
14-15	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышечного корсета.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике броска мяча через сетку в парах.	Перебрасывание мяча через сетку в парах.	Фотовыставка спортивной тематики "Игры с мячом".	Правила постановки рук при ловле мяча через сетку.	1) Дыхательная гимнастика №7. 2) Спортивный самомассаж.
16-17	Упражнения с большими и малыми мячами.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике передачи мяча в паре придвижении.	1) Передача мяча двумя руками от груди при движении. 2) Передача мяча в парах, тройках, колоннах.	Спортивное комментирование в волейболе.	Игровая дисциплина	1) Дыхательная гимнастика №8. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
18	Контрольно-учётное.					

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА" (второй год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2-3	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Игры и упражнения с ловлей мяча. Стойка волейболиста.	1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд). 2) Броски мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд).	Спортивные ритуалы в волейболе.	Правила поведения на спортивной игре (игрок, болельщик).	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
4-5	Упражнения в парах.	Игры и упражнения с бросками мяча в парах.	1) Броски мяча в паре с хлопком, с поворотом, с хлопком, с отскоком от пола, в косом направлении, с хлопком за спиной. 2) Броски мяча в паре в разных ИП: стоя лицом, спиной, стоя на коленях, сидя "по-турецки", лёжа".	Просмотр фрагмента спортивной игры в волейбол.	Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения для глаз.
6-7	Упражнения на тренажёрах.	Игры и упражнения с бросками мяча на дальность.	Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль через сетку.	Терминология: "игровая зона площадки", "выбор места", "замена", "аут", "финт", "штрафной бросок", "вбрасывание".	Правила самозащиты при передачах мяча на далёкое расстояние.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Спортивный самомассаж.
8-9	Упражнения с медболами.	Игры и упражнения с бросками мяча в парах, тройках, командах (точность)	1) Передача мяча по кругу вправо, влево (определённым способом).	Посещение спортивной игры в волейбол, наблюдение за	Контроль падения мяча при передачах.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Спортивный самомассаж.

		передачи).	2) Катание друг другу набивного мяча.	соблюдением правил игры игроками.		3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
10-11	Упражнения в парах.	Игры и упражнения с передачей мяча в команде.	1) Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м, продвигаясь, по кругу, "змейкой". 2) Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.	Пояснение роли и функции игрока (капитан, помощник, судья, нападающий, защитник и т.д.)	Игровая дисциплина.самозащита.	1) Дыхательная гимнастика №5. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
12-13	Упражнения с разными видами ходьбы и бега.	Переходы.	Броски и ловля мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу.	Создание эмблемы волейбольного клуба.	Правила при перемещении игроков по игровой зоне площадки.	1) Дыхательная гимнастика №6. 2) Спортивный самомассаж.
14-15	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышечного корсета.	Игры и упражнения с передачей мяча в команде.	Игра в пионербол по упрощённым правилам.	Терминология: "товарищеская игра", "двусторонняя игра".	Культура взаимодействия игроков спортивной команды.	1) Дыхательная гимнастика №7. 2) Спортивный самомассаж.
16-17	Упражнения на тренажёрах (велотренажёр, батут, ручной эспандер, диск здоровья).	Игры и упражнения с передачей мяча в команде.	Игра в пионербол с ведением счёта.	Терминология: "ведение счёта игры", "определение победителя".	Культура поведения на спортивных соревнованиях (игроки, болельщики).	1) Дыхательная гимнастика №8. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
18	Контрольно-учётное.					

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА" (первый год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2	Упражнения с разными видами ходьбы и бега.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике удара по мячу.	1) Удары ногой по подвешенному мячу. 2) Удары по неподвижному мячу правой (левой) ногой с одного-трёх шагов.	История зарождения футбола (беседа, слайдовая презентация).	Знакомство с кодексом спортсмена.	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Основы спортивного массажа: приём "поглаживание".
3	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Упражнения, подготавливающие к обучению технике удара по мячу.	Удары по неподвижному мячу с разбега.	Футбольное поле, форма футболиста (энциклопедия, слайдовая презентация).	Правила постановки ног при ударе по футболному мячу.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Основы спортивного массажа: приём "растирание".
4	Упражнения с большими и малыми мячами.	Упражнения на подготовку к обучению технике удара по движущемуся мячу.	Работа в паре: один прокатывает мяч по прямой, второй сбоку ударяет по мячу ногой.	Терминология: "пас", "приём", «штрафной» и т.д. в футболе.	Правила при передвижении по спортивной площадке во время выполнения упражнений.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Основы спортивного массажа: приём "встряхивание".
5	Упражнения с резиновым мячом (d-20см)	Упражнения на подготовку к технике остановки движущегося мяча.	Работа в паре: один прокатывает мяч по прямой, второй останавливает ногой.	Футбольные команды Вологодской области.	Правила подачи мяча при работе в парах.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Основы спортивного массажа: приём "похлопывание".
6	Упражнения с медболами.	Упражнения на подготовку к технике паса мяча ногой и остановки движущегося мяча.	Работа в паре: один посылает мяч ногой, второй останавливает ногой.	Терминология: "команда", "капитан команды", "соперники", "судья",	Понятие "игровая дисциплина".	1) Дыхательная гимнастика №5. 2) Основы спортивного массажа: приём

				"тренер" в футболе.		"поколачивание".
7	Упражнения на тренажёрах (велотренажёр, батут, ручной эспандер, диск здоровья).	Упражнения, подготавливающие к обучению технике ведения мяча ногой.	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии.	Терминология: "установка на игру", "сыгранность", "замена".	Самостраховка.	1) Дыхательная гимнастика №6. 2) Спортивный самомассаж (комплекс приёмов).
8	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышечного корсета.	Упражнения на подготовку к обучению технике вбрасывания мяча в игру.	Броски мяча из-за головы мяча двумя руками.	Спортивное комментирование в футболе.	Игровая дисциплина.	1) Дыхательная гимнастика №7. 2) Спортивный самомассаж (комплекс приёмов).
9	Контрольно-учётное.					

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА" (второй год обучения)

Занятие	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Основы знаний	Техника безопасности	Восстановительные мероприятия
1	Контрольно-учётное.					
2-3	Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.	Игры и упражнения с ведением мяча.	Ведение мяча ломаными линиями, вокруг стоек.	Терминология: "игровая зона площадки", "выбор места", "замена", "аут", "финт", "штрафной бросок", "вбрасывание".	Правила поведения на спортивной игре (игрок, болельщик). Игровая дисциплина.	1) Дыхательная гимнастика №1. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
4-5	Упражнения на тренажёрах.	Игры и упражнения на приём мяча ногой.	Бросок мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).	Спортивные ритуалы. Просмотр видеофрагментов спортивной игры в футбол.	Самостраховка.	1) Дыхательная гимнастика №2. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения для глаз.
6-7	Упражнения с разными мячами.	Игры и упражнения с ведением мяча ногой и ударом в цель.	Удары по воротам. Работа в паре: один ведёт мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.	Спортивные ритуалы.	Культура поведения на спортивных соревнованиях. Правила борьбы за мяч.	1) Дыхательная гимнастика №3. 2) Спортивный самомассаж.
8	Упражнения для укрепления мышечного корсета (лёжа на полу).	Игры и упражнения с ведением мяча в команде.	Игра по упрощённым правилам.	Терминология: "ведение счёта игры", "определение победителя".	Культура взаимодействия игроков спортивной команды.	1) Дыхательная гимнастика №4. 2) Спортивный самомассаж. 3) Упражнения на снятие напряжения и усталости.
9	Контрольно-учётное.					