

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Калинка»
Протокол № 1 от «24» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Калинка»
Ивашкевич Т.П.
Приказ № 40/24 от «24» 08 2022г.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Путь чемпиона»
(для воспитанников 4-5 лет)**

Срок реализации: 9 месяцев

**Автор программы:
педагог дополнительного образования
Щетинина С.С.**

Черногорск, 2022

1. Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, перебрасывании, передаче, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно – оздоровительной работе с детьми. Основная задача для педагога - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: пионерболу, волейболу, баскетболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Основная образовательная программа МАДОУ «Калинка», предусматривает обучение детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр на уровне элементов без соединения их в целостную игру. Дополнительное образование предусматривает процесс обучения спортивным играм от простого к сложному.

Цель: формирование устойчивого интереса к спортивным играм с мячом и развитие двигательных умений, физических качеств.

Задачи:

1. Обучение детей элементам спортивным играм с мячом (пионербол, волейбол, баскетбол).
2. Развитие навыков коллективного взаимодействия в спортивной игре в соответствии с ее правилами.
3. Формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятия в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «Калинка», спортивные площадки МАДОУ «Калинка».

Срок реализации: 1 год, количество детей посещающий кружок не более 15.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.

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

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.

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

Работа с родителями:

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
- Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
- Организация фотовыставки «Путь чемпиона».

2. **Календарно - тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Путь чемпиона»
Средняя группа 4-5 лет.**

Сентябрь Освоение подготовительных упражнений			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-80 см) 2. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд 3. П/и «Лови - бросай»	1. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (1,5 м друг от друга). 2. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-80 см). 3. П/и «Подбрось повыше»	1. Бросание мяча из-за головы из разных положений. 2. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (1,5 м друг от друга). 3. П/и «Поймай – не урони»	1. Подбрасывание мяча невысоко и ловля его. 2. Бросание мяча из-за головы из разных положений. 3. П/и «Обгони мяч»
Октябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Бросание мяча от груди из разных положений. 2. Подбрасывание мяча невысоко и ловля его. 3. П/и «Мяч водящему»	1. Перебрасывание мяча в парах. 2. Бросание мяча от груди из разных положений. 3. П/и «Подбрось повыше»	1. Бросание мяча через веревку. 2. Перебрасывание мяча в парах. 3. П/и «Мяч вдогонку»	1. Ловля мяча, брошенного воспитателем. 2. Бросание мяча через веревку. 3. П/и «Брось дальше»
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Бросание мяча от груди через сетку. 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. 3. П/и «Мяч через сетку»	1. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 5-6 раз подряд 3. Бросание мяча от груди через сетку. 4. П/и «Лови - бросай»	1. Бросание мяча от груди через сетку. 2. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 5-6 раз подряд 3. П/и «Мяч через сетку»	1. Перебрасывание и ловля мяча одной рукой по кругу. 2. Бросание мяча из-за головы через сетку. 3. П/и «Подбрось повыше»

Декабрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча, брошенного взрослым. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. П\и «10 передач» 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах. 2. Отбивание мяча, брошенного взрослым. 3. П\и «Поймай мяч» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах. 3. П\и «Лови - бросай»
Январь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку в парах с отбиванием. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 3. П/и «Мяч водящему» 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание и ловля мяча по кругу. 2. Перебрасывание мяча через сетку в парах с отбиванием. 3. П/и «Школа мяча» 	
Февраль			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча брошенного взрослым. 2. Перебрасывание и ловля мяча по кругу. 3. П/и «Собачка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча брошенного взрослым. 3. П\и «Стой» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 1. 3П\и «Школа мяча» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча стоя на месте правой рукой. 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. 3. П\и «Играй, играй, мяч не теряй»
Март			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 неделя 1. Бросание мяча в предмет. 2. Отбивание мяча стоя на месте правой рукой. 3. П/и «Летучий мяч» 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча стоя на месте правой и левой рукой. 2. Бросание мяча в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 2. Отбивание мяча

		предмет. 3. П\и «Чемпионы большого мяча»	стоя на месте правой и левой рукой. 3. П\и «Сбей булаву»
Апрель			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 3. П\и «Поймай мяч»	1. Отбивание мяча в движении. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. П\и «Играй, играй, мяч не теряй»	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 1. П\и «Собачка» 2. П\и «Поймай мяч»	
Май			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Элементы баскетбола (игра)			Мини – спартакиада, совместно с родителями

3. Система мониторинга

ПРОТОКОЛ

диагностического обследования детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь чемпиона»

МАДОУ «Калинка» (средняя группа 4-5 лет)

Дата проведения обследования: _____

Педагог _____

№	Фамилия имя ребенка	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Расстояние 1, 5м	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 1,5- 2м	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 7м (не уронить мяч)	Ведение мяча на месте двумя руками 30с	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя. Время не ограничено	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Расстояние 10м (не потерять мяч)	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 5 бросков, расстояние до корзины 1,5м	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками от груди. 4 бросков, расстояние до кольца 1,5-2 м	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки. 2 броска, ведение – 3м
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			
19.																			
20.																			
21.																			
22.																			
23.																			
24.																			

ИТОГО:

_____ Высокий _____ Средний Низкий _____

Выполнение программы _____ %

4. Список использованной литературы.

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. –М.: 1992
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983
3. Николаева Н.Н. Школа мяча: учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.– СПб.: ДЕТСВО – ПРЕСС, 2008 – 96с
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение 1984
5. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ» - 2004 – 192с
6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998