

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 13 «ЧЕБУРАШКА»

Принято на заседании
Педагогического совета
от 27.08.2020 года, протокол №1

Утверждено:
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №13 «Чебурашка»
27.08.2020 № 218

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная карусель»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 14 месяцев

Автор составитель:
Паламарчук Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2020г.

Пояснительная записка

Программа «Спортивная карусель» имеет спортивно-оздоровительную направленность и принята решать проблему двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В возрасте 5-7 лет большинство функциональных систем ребенка достигает достаточной степени зрелости. Специалисты отмечают, что дети старшего дошкольного возраста обладают большим функциональным потенциалом и готовы к значительным физическим нагрузкам. Несмотря на это, согласно имеющимся данным, заложенная наследственной программой развития потребность в высокой двигательной активности в условиях современных ДОО удовлетворяется всего на 50-60%. Кроме того, в настоящее время отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Так, по имеющимся данным, не готовы к обучению в школе 16-20% дошкольников, более 50% из них имеют существенные нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. (Адашкявичене Э.Й А.А. Чепуркина, А.А. Мирошников, Т.А. Швалёва, О.П. Бауэр).

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О

Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы – стартовый

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема двигательной активности детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста (С.О. Филиппова, М.А. Правдов; М.А. Рунова, Адашкявичене Э.Й) Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями (А.А. Горелов, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, Ю.К. Чернышенко и др.).

В теории физического воспитания дошкольного возраста методики обучения элементам спортивных игр, таким как футбол, волейбол, баскетбол, является одной из наименее изученной. При этом возможности использования упражнений из этих игр для психофизического развития ребенка значительны. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами спортивных игр, носят эпизодический характер, либо не используются совсем. По мнению авторов Э.Й. Адашкявичене, А.А. Чепуркина; А.А. Мирошников, Т.А. Швалёва, С.О. Филиппова физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, а что самое главное повышают двигательную активность детей, что положительно отражается на общем состоянии организма ребенка.

Еще одним ключевым направлением данной программы была выбрана детская йога. Занятия, построенные с включением упражнений детской-йоги для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных

заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления заключается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, даёт положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Два этих направления в комплексе эффективно взаимодействуют друг с другом, охватывая различные интересы детей, тем самым решая поставленную цель – повышение двигательной активности.

Новизна определяется объединением в одном программном цикле спортивных игр и детской йоги, как средства повышения двигательной активности. Упражнения из всех направлений адаптированы для старшего дошкольного возраста. Данные направления значительно увеличат охват детей за счет своей разнонаправленности.

Цель программы

Повысить уровень двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством детской йоги и обучения элементам спортивных игр.

Задачи программы

- Формировать знания о зарождении избранных спортивных играх и детской йоги.
- Формировать первоначальные умения в выполнении движений с мячом, освоении элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат.

- Развивать физические качества дошкольников.
- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Воспитать морально-волевые качества: самостоятельность, инициативность, дисциплинированность.
- Воспитывать интерес к занятиям спортивными играми и детской йогой.

Адресат программы

Программа реализуется с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Для занятий в кружке принимаются все желающие в возрастной категории 5-7 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей детей. Предложенные комплексы упражнений имеют различный уровень сложности в связи с этим в группе могут быть как дети 5 так и 7 лет.

Условия реализации программы

- В группу принимаются дети имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.
- Воспитанник зачисляется в группу по заявлению родителя (законного представителя).
- состав группы – 12 человек
- форма обучения -очная
- формы организации – физкультурное занятие

Сроки реализации программы – 14 месяцев (112 часов).

1-й год обучения – 7 месяцев (56 часов)

2-й год обучения – 7 месяцев (56 часов)

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин.)

1 занятие Спортивные игры

1 занятие Детская йога

Формы занятий

Форма организации: групповая

Планируемые результаты

К концу обучения дети знают:

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола, детской йоги.

- основные правила в баскетболе, волейболе и футболе;

- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;

- спортивную терминологию;

- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

Уметь:

Баскетбол

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной,

- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом,

- вести и передавать мяч друг другу,

- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Волейбол

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений,

- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) 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.
- иметь представление о технике выполнения основных приемов волейбола: (подача верхняя, нижняя, прием и передача мяча, движение волейболиста по площадке)
- знать простейшие технико-тактические моменты игры.

Футбол

- знать правила футбол, отличия мини футбола от большого футбола.
- знать технико-тактические моменты игры.
- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их,
- выполнять удары по мячу различными способами, с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Детская йога

- умеет контролировать свое дыхание
- умеет самостоятельно выполнять асаны.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня двигательного режима проводится на основании показателя объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.

Периодичность проведения 2 раза в год.

Октябрь: На начало года первичная оценка уровня двигательной активности.

Апрель: Оценка уровня двигательной активности в конце года.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. (Приложение 2)

Периодичность оценки 2 раза в год.

Октябрь: На начало года первичная оценка уровня двигательной активности.

Апрель: Оценка уровня двигательной активности в конце года.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Детская йога	23	1	22	Мониторинговые исследования
2	Футбол	11	1	10	
3	Баскетбол	11	1	10	
4	Волейбол	11	1	10	
	Общее количество часов	56	4	52	

Календарный учебный график

№ п/п	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------------	------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

		занятия					
I. Вводное занятие							
	2.10.2020			Вводное занятие			
II. График занятий							
1	5.10	18:00	групповая	1	Мониторинг	Сп.зал	
2	7.10	18:00	групповая	1	Комплекс № 1 Базовый	Сп.зал	
3	12.10	18:00	групповая	1	Футбол как вид спорта. (Изучение видео материалов)	Сп.зал	
4	14.10	18:00	групповая	1	Комплекс № 1 Базовый	Сп.зал	
5	19.10	18:00	групповая	1	Техника передвижений в игре	Сп.зал	
6	21.10	18:00	групповая	1	Комплекс № 2 Базовый	Сп.зал	
7	26.10	18:00	групповая	1	Остановка мяча	Сп.зал	
8	28.10	18:00	групповая	1	Комплекс № 2 Базовый	Сп.зал	
9	2.11	18:00	групповая	1	Удары по мячу	Сп.зал	
10	4.11	18:00	групповая	1	Комплекс № 3 Общеукрепляющий	Сп.зал	
11	9.11	18:00	групповая	1	Передачи мяча Вбрасывание мяча из аута	Сп.зал	
12	11.11	18:00	групповая	1	Комплекс № 3 Общеукрепляющий	Сп.зал	
13	16.11	18:00	групповая	1	Удары по движущемуся мячу	Сп.зал	
14	18.11	18:00	групповая	1	Комплекс № 4 Общеукрепляющий	Сп.зал	
15	23.11	18:00	групповая	1	Удары после приема мяча: Удары в затрудненных условиях:	Сп.зал	
16	25.11	18:00	групповая	1	Комплекс № 4 Общеукрепляющий	Сп.зал	

17	2.12	18:00	групповая	1	Ведение мяча	Сп.зал	
18	7.12	18:00	групповая	1	Комплекс № 5 На растяжение всего тела	Сп.зал	
19	9.12	18:00	групповая	1	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.	Сп.зал	
20	14.12	18:00	групповая	1	Комплекс № 5 На растяжение всего тела	Сп.зал	
21	16.12	18:00	групповая	1	Моделирование различных игровых ситуаций	Сп.зал	
22	21.12	18:00	групповая	1	Комплекс № 6 На растяжение всего тела	Сп.зал	
23	23.12	18:00	групповая	1	Итоговое занятие: Игры между командами детского сада	Сп.зал	Игры
24	28.12	18:00	групповая	1	Комплекс № 6 На растяжение всего тела	Сп.зал	
25	11.01	18:00	групповая	1	Баскетбол как вид спорта (изучение видео материалов)	Сп.зал	
26	13.01.21	18:00	групповая	1	Комплекс № 7 Красивая осанка. Укрепление спины.	Сп.зал	
27	15.01	18:00	групповая	1	Подготовитель ные упражнения в баскетболе Передвижение баскетболиста, стойка, удержание мяча.	Сп.зал	
28	18.01	18:00	групповая	1	Комплекс № 7 Красивая осанка.	Сп.зал	

					Укрепление спины.		
29	20.01	18:00	групповая	1	Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи мяча	Сп.зал	
30	25.01	18:00	групповая	1	Комплекс № 8 Красивая осанка. Укрепление спины.	Сп.зал	
31	27.01	18:00	групповая	1	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Сп.зал	
32	29.01	18:00	групповая	1	Комплекс № 8 Красивая осанка. Укрепление спины.	Сп.зал	
33	1.02	18:00	групповая	1	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Сп.зал	
34	3.02	18:00	групповая	1	Комплекс № 9 На снятие усталости	Сп.зал	
35	8.02	18:00	групповая	1	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Сп.зал	
36	10.02	18:00	групповая	1	Комплекс № 9 На снятие усталости	Сп.зал	
37	15.02	18:00	групповая	1	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Сп.зал	
38	17.02	18:00	групповая	1	Комплекс № 10 На снятие усталости	Сп.зал	
39	19.02	18:00	групповая	1	Обучение комбинации Ведение - Бросок	Сп.зал	
40	24.02	18:00	групповая	1	Комплекс № 10	Сп.зал	

					На снятие усталости		
41	1.03	18:00	групповая	1	Обучение комбинации Ведение - Бросок	Сп.зал	
42	3.03	18:00	групповая	1	Комплекс № 11 Сказочная Йога (творческое задание)	Сп.зал	
43	10.03	18:00	групповая	1	Игра в Баскетбол (упрощенный вариант)	Сп.зал	
44	15.03	18:00	групповая	1	Комплекс № 12 Сказочная Йога (творческое задание)	Сп.зал	
45	17.03	18:00	групповая	1	Игра в Баскетбол (упрощенный вариант)	Сп.зал	Игра
46	22.03	18:00	групповая	1	Тема: Показ видео роликов о волейболе.	Сп.зал	
47	24.03	18:00	групповая	1	Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Сп.зал	
48	29.03	18:00	групповая	1	Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Сп.зал	
	5.04	18:00	групповая	1	Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча	Сп.зал	

					сверху двумя руками		
50	7.04	18:00	групповая	1	Обучение технике выполнения: Приема мяча снизу двумя руками	Сп.зал	
51	12.04	18:00	групповая	1	Обучение технике выполнения: Приема мяча снизу двумя руками	Сп.зал	
52	14.04	18:00	групповая	1	Обучение технике: Подача мяча (Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)	Сп.зал	
53	19.04	18:00	групповая	1	Обучение технике: Подача мяча (Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)	Сп.зал	
54	21.04.	18:00	групповая	1	Обучение технике передачи мяча сверху, и приема снизу в движении.	Сп.зал	
55	26.04	18:00	групповая	1	Игра Волейбол (по упрощенным правилам)	Сп.зал	
56	28.04	18:00	групповая	1	Игра Волейбол (по упрощенным правилам)	Сп.зал	

Содержание программы

1	Мониторинг	Тесты Приложение № 2
2	Комплекс № 1 «Базовый»	1 «Дерево» 2. «Бабочка» 3. «Укачиваем малыша» 4. Поза Орла 5. «Рыба»- (и.п 6. «Крокодил»- 7.Игра «Слоны»
3	Тема: Футбол как вид спорта. (Изучение видео материалов)	Показ видео роликов, плакатов, о футболе.
4	Комплекс № 1 «Базовый»	1 «Дерево» 2. «Бабочка» 3. «Укачиваем малыша» 4. Поза Орла 5. «Рыба»- (и.п 6. «Крокодил»- 7.Игра «Слоны»
5	Тема:Техника передвижений в игре.	1.Легкий бег, 2.С ускорением, от фишки к фишке, 3.Бег змейкой, 4.Галопом правым, 5.Левым боком, 6.Скрестным шагом.
6	Комплекс № 2 «Базовый»	1. «Дерево» 2.«Укачиваем малыша» 3.«Совершенная поза» 4. «Крокодил» 5. «Голубой кит» 6. «Голубь»
7	Тема: Остановки мяча	1.Остановка мяча, катящегося по полу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой. 2 способа остановки: Внутренней стороной стопы; Остановка подошвой. 2.Остановка мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.
8	Комплекс № 2 «Базовый»	1. «Дерево» 2.«Укачиваем малыша» 3.«Совершенная поза» 4. «Крокодил» 5. «Голубой кит» 6. «Голубь»
9	Тема: Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу: 1. Виды ударов (Внутренней стороной стопы, носком, пяткой, подъемом – для более подготовленных детей) 2.После прямолинейного бега; 3.После зигзагообразного бега; 4.После зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

			5. После имитации сопротивления партнера; 6. После реального сопротивления партнера (игра 1x1). 7. Штрафные, пенальти.
10	Комплекс № Общеукрепляющий	3	1. «Дерево» 2. «Укачиваем малыша» 3. «Совершенная поза» 4. «Черепашка» 5. «Саранча» 6. «Стрекоза» 7. «Корова»
11	Тема: Передачи мяча: Вбрасывание мяча из аута: Тактические моменты игры		1. Короткие, средние и длинные; 2. Выполняемые разными частями стопы; 3. Головой; 4. Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по полю или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. 5. Вбрасывание мяча из аута (на различные дистанции)
12	Комплекс № Общеукрепляющий	3	1. «Дерево» 2. «Укачиваем малыша» 3. «Совершенная поза» 4. «Черепашка» 5. «Саранча» 6. «Стрекоза» 7. «Корова»
13	Тема: Удары по движущемуся мячу	по	1. прямолинейное ведение и удар; 2. обводка стоек и удар; 3. обводка партнера и удар.
14	Комплекс № Общеукрепляющий	4	1. «Дерево» 2. «Совершенная поза» 3. «Стрекоза» 4. «Корова» 5. «Верблюд»
15	Тема: Удары после приема мяча: Удары в затрудненных условиях:		1. После коротких, средних и длинных передач мяча; 2. После игры в стенку (короткую и длинную). 3. По летящему мячу; 4. Из-под прессинга; 5. В игровом упражнении 1x1.
16	Комплекс № Общеукрепляющий	4	1. «Дерево» 2. «Совершенная поза» 3. «Стрекоза» 4. «Корова» 5. «Верблюд»
17	Тема: Ведение мяча		1. Внутренней и внешней сторонами подъема; 2. С разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

		3.С обводкой стоек; 4.С применением обманных движений; 5.С последующим ударом в цель; 6.После остановок разными способами.
18	Комплекс № 5 На растяжение всего тела	1. «Поза танцора» 2. «Совершенная поза» 3.Скручивание сидя 4. «Чайка» 5. «Самолет» 6. «Кактус» 7. «Дровосек»
19	Тема: Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.	1.Передвижение с мячом, 2.С ускорением, 3.Без ускорения, 4.Обводка препятствий, обводка соперника. 5.Отыгрыш мяча у соперника.
20	Комплекс № 5 На растяжение всего тела	1. «Поза танцора» 2. «Совершенная поза» 3.Скручивание сидя 4. «Чайка» 5. «Самолет» 6. «Кактус» 7. «Дровосек»
21	Тема: Моделирование различных игровых ситуаций	Моделирование ситуаций, в которых воспитанники должны сами принять решение: 1.Ситуации «защиты» 2.Ситуации «нападения» 3.Игра вратаря.
22	Комплекс № 6 На растяжение всего тела	1.«Алмазная поза» 2.«Поза неба» 3. «Кошка потягивается» 4. «Скручивание лёжа» 5. «Собака мордой вниз» 6.«Поза счастливой собаки»
23	Игры между группами ДОУ	Командные игры между группами старшего возраста по правилам мини футбола.
24	Комплекс № 6 На растяжение всего тела	1.«Алмазная поза» 2.«Поза неба» 3. «Кошка потягивается» 4. «Скручивание лёжа» 5. «Собака мордой вниз» 6.«Поза счастливой собаки»
25	Тема: Баскетбол как вид спорта (изучение видео материалов)	Показ игр по баскетболу используя ИКТ
26	Комплекс № 7 Красивая осанка. Укрепление спины.	1. «Поза танцора» 2. «Кошки» (и.п стоя на четвереньках, делаем вдох, прячем голову между рук, спину прогибаем вверх.)

		<p>3.«Кошка потягивается» (опускаемся ребрами ладоней на пол, скользим вперед, чтобы грудная клетка касалась пола, бедра по отношению к полу находятся строго вертикально, сделать 5 вдохов и выдохов)</p> <p>4. «Неба» (и.п стойка на коленях подняв рр вверх через стороны, сделать вдох, спина прогибается назад)</p> <p>5.Из позы № 4 прогнуться ниже достать пальцами пола и постараться упереться в него. При плохой гибкости мышц спины или при боли данный пункт не выполнять.</p> <p>6. Сесть в и.п сед на пятках рр сложены в намасте.</p>
27	<p>Тема: Подготовительные упражнения в баскетболе</p> <p>Передвижение баскетболиста, стойка, удержание мяча.</p>	<p>1.Стойка баскетболиста.</p> <p>2.Передвижения в стойке.</p> <p>3.Правильное удержания мяча.</p> <p>4.Остановки.</p>
28	<p>Комплекс № 7 Красивая осанка. Укрепление спины.</p>	<p>1. «Поза танцора»</p> <p>2. «Кошки» (и.п стоя на четвереньках, делаем вдох, прячем голову между рук, спину прогибаем вверх.)</p> <p>3.«Кошка потягивается» (опускаемся ребрами ладоней на пол, скользим вперед, чтобы грудная клетка касалась пола, бедра по отношению к полу находятся строго вертикально, сделать 5 вдохов и выдохов)</p> <p>4. «Неба» (и.п стойка на коленях подняв рр вверх через стороны, сделать вдох, спина прогибается назад)</p> <p>5.Из позы № 4 прогнуться ниже достать пальцами пола и постараться упереться в него. При плохой гибкости мышц спины или при боли данный пункт не выполнять.</p> <p>6. Сесть в и.п сед на пятках рр сложены в намасте.</p>
29	<p>Тема: Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи мяча</p>	<p>1.Удержание мяча</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.</p> <p>3.Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.</p> <p>4.Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>5.Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.</p> <p>6.Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.</p>
30	<p>Комплекс № 8 Красивая осанка. Укрепление спины.</p>	<p>1.«Наездник жеребца» ставим левую ногу согнутую вперед, выполняем выпад, правую ногу опускаем на пол)</p> <p>2.«Посох на 4ех опорах» (упор на рр и ногах)</p>

		<p>3.Поза «Кобры» (из позы 2 переходим в позу «Кобры», упор на руках бедра опущены, смотрим вперед)</p> <p>4.Поза «Собака мордой вниз»</p> <p>5.Поза «кисть к стопе» (из позы собаки выходим в позу «кисть к стопе»,совершая легкий прыжок, к рукам на выдох, фиксируем позу)</p> <p>6.Поза «Неба» (из позы № 5 выходим в «позу неба» поднимаясь и выполняя наклон назад с отведением рук в сторону наклона)</p> <p>7.«Приветственный жест» (из позы № 6 выходим в позу «горы» соединяя руки над головой)</p> <p>8.Поза «горы» (возвращаемся в позу «горы»)</p> <p>9.Повторяем весь комплекс.</p>
31	Тема: Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	<p>1.Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.</p> <p>2.Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.</p> <p>3.Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>4.Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>5.Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.</p> <p>6.Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.</p> <p>7.Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).</p> <p>8.Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.</p> <p>9.Ведение мяча вокруг себя.</p>
32	Комплекс № 8 Красивая осанка. Укрепление спины.	<p>1.«Наездник жеребца» ставим левую ногу согнутую вперед, выполняем выпад, правую ногу опускаем на пол)</p> <p>2.«Посох на 4ех опорах» (упор на рр и ногах)</p> <p>3.Поза «Кобры» (из позы 2 переходим в позу «Кобры», упор на руках бедра опущены, смотрим вперед)</p> <p>4.Поза «Собака мордой вниз»</p> <p>5.Поза «кисть к стопе» (из позы собаки выходим в позу «кисть к стопе»,совершая легкий прыжок, к рукам на выдох, фиксируем позу)</p> <p>6.Поза «Неба» (из позы № 5 выходим в «позу неба» поднимаясь и выполняя наклон назад с отведением рук в сторону наклона)</p> <p>7.«Приветственный жест» (из позы № 6 выходим в позу «горы» соединяя руки над головой)</p> <p>8.Поза «горы» (возвращаемся в позу «горы»)</p> <p>9.Повторяем весь комплекс.</p>

33	Тема: Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе. 2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. 3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой. 5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом. 6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. 7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом). 8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. 9. Ведение мяча вокруг себя.
34	Комплекс № 9 На снятие усталости	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Опускание копчика с протягиванием позвоночника» 2. «Поза младенца» 3. «Кактус» 4. «Верблюд» 5. «Поза спящего человека» 6. «Черепашка» 7. «Жук и воробей» Игровое задание
35	Тема: Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). 2. Бросок мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. 3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. 4. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. 5. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом. 6. Бросок мяча в корзину после ведения.
36	Комплекс № 9 На снятие усталости	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Опускание копчика с протягиванием позвоночника» 2. «Поза младенца» 3. «Кактус» 4. «Верблюд» 5. «Поза спящего человека» 6. «Черепашка» 7. «Жук и воробей» Игровое задание

37	Тема: Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	<p>1.Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).</p> <p>2.Бросок мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.</p> <p>3.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</p> <p>4.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</p> <p>5.Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.</p> <p>6.Бросок мяча в корзину после ведения.</p>
38	Комплекс № 10 На снятие усталости	<p>1.Поза «горы».</p> <p>2.«Приветственный жест»</p> <p>3.Поза «спящего человека»</p> <p>4.Поза «дыбы»</p> <p>5. «Кисть к стопе»</p> <p>6. «Посох на 4ех опорах»</p> <p>7.Поза «Кобры»</p> <p>8. Поза младенца</p> <p>10. «Воин 1»</p>
39	Тема: Обучение комбинации Ведение - Бросок	<p>1.Ведение мяча по прямой линии</p> <p>2.Ведение мяча по прямой линии с броском с двух шагов.</p>
40	Комплекс № 10 На снятие усталости	<p>1.Поза «горы».</p> <p>2.«Приветственный жест»</p> <p>3.Поза «спящего человека»</p> <p>4.Поза «дыбы»</p> <p>5. «Кисть к стопе»</p> <p>6. «Посох на 4ех опорах»</p> <p>7.Поза «Кобры»</p> <p>8. Поза младенца</p> <p>10. «Воин 1»</p>
41	Тема: Обучение комбинации Ведение - Бросок	<p>1.Ведение мяча по прямой линии</p> <p>2.Ведение мяча по прямой линии с броском с двух шагов.</p>
42	Комплекс № 11 Сказочная Йога (творческое задание)	Творческое задание: Придумать сказку используя упражнения из детской Йоги
43	Игра в Баскетбол (упрощенный вариант)	Игра по упрощенным правилам баскетбола.
44	Комплекс № 12 Сказочная Йога (творческое задание)	Творческое задание: Придумать сказку используя упражнения из детской Йоги
45	Игра в Баскетбол (упрощенный вариант)	Игра по упрощённым правилам
46	Тема: Показ видео роликов о волейболе.	Просмотр видео роликов о волейболе используя ИКТ

47	Тема: Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке, челночный бег, галоп.
48	Тема: Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке, челночный бег, галоп.
49	Тема: Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке, челночный бег, галоп. 1.Набивание мелкими передачами волейбольного мяча об пол, затем об стенку, 2.Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30см). 3.Броски волейбольного мяча вверх-вперед. 4.Имитация передачи мяча. Игроки, подбросив мяч, ловят его, приняв сходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. 5.Имитация передачи мяча с перемещением на шаг или шаг-подскок вправо-влево, вперед- назад индивидуально. 6.В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его,
50	Тема: Обучение технике передвижения. Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками	Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке, челночный бег, галоп. 1.Набивание мелкими передачами волейбольного мяча об пол, затем об стенку, 2.Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30см). 3.Броски волейбольного мяча вверх-вперед. 4.Имитация передачи мяча. Игроки, подбросив мяч, ловят его, приняв сходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. 5.Имитация передачи мяча с перемещением на шаг или шаг-подскок вправо-влево, вперед-назад индивидуально. 6.В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его,
51	Тема: Обучение технике выполнения: Приема мяча снизу двумя руками	1.Имитация приема мяча – находясь в исходном положений, ребенок выполняет серий движений, имитирующих прием мяча.

		<p>2.Индивидуально передача мяча у стены с правильной стойки.</p> <p>3.Индивидуально: передача мяча над собой (на 0.5-1м) с правильной работой ног.</p> <p>4.Индивидуально: передача мяча над собой (на 3-5м.) с правильной работой ног из низкой стойки, во время полета мяча присесть в низкий присед и коснуться рукой пола.</p> <p>5.В парах. Один ребенок набрасывает мяч, другой приняв исходное положение, подводит мяч снизу и выполняет передачу его.</p> <p>6.То же, что упр. 5, но после выпада вперед.</p>
52	Тема: Обучение технике: Подача мяча (Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)	<p>1.Имитация выполнения подачи мяча – находясь в исходном положений, ребенок выполняет серий движений, имитирующих подачу мяча.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча на вытянутой руке.</p> <p>3.Индивидуально: подача мяча у стены из правильной стойки при подаче, на расстоянии 3-5 м от стены (выполнять 10-15 раз).</p>
53	Тема: Обучение технике: Подача мяча (Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)	<p>1.Имитация выполнения подачи мяча – находясь в исходном положений, ребенок выполняет серий движений, имитирующих подачу мяча.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча на вытянутой руке.</p> <p>3.Индивидуально: подача мяча у стены из правильной стойки при подаче, на расстоянии 3-5 м от стены (выполнять 10-15 раз).</p>
54	Тема: Обучение технике передачи мяча сверху, и приема снизу в движении.	Работа в парах, с поочередным набрасыванием мяча друг другу.
55	Игра Волейбол (по упрощенным правилам)	Игра по упрощенным правилам
56	Игра Волейбол (по упрощенным правилам)	Игра по упрощенным правилам

Методическое обеспечение программы

Педагогические методики и технологии

Программа базируется на методиках Айенгарда «Хатха-Йога», программах по тренировке юных футболистов, волейболистов, баскетболистов Д.М.Годик, В.А.Мосягина.

-Технология личностно-ориентированного обучения:

Предусматривает распределение занимающихся физическими упражнениями по типологическим группам для более объективного учета индивидуальных возможностей воспитанников.

-Технология индивидуального обучения(адаптивная):

Учитываю на занятиях индивидуальные особенности каждого ребенка и основываясь на этом строю свою работу.

Групповые технологии:

Работа в парах, организация игровой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии:

- Стретчинг, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, психогимнастика

Информационно-коммуникативные технологии:

Данная технология реализуется на занятиях для получения более полной информации по изучаемой теме. Для этого используются видеопроектор и ноутбук с выходом интернет.

Методы

1. Словесной- передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа.
2. Обучение техники: демонстрация (показ), разучивание технических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований; выполнение упражнений для развития физических качеств.
3. Игровой и соревновательный метод.

4. Наглядные методы обучения (демонстрация и показ)

Дидактические материалы

В своей работе использую следующие дидактические материалы:

- карточки детская йога
- обучающие видео по видам спорта

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные по количеству детей, мячи для подвижных игр, свисток, ворота футбольные детские, сетка для игры волейбол, баскетбольное кольцо с возможностью регулировки высоты, коврики напольные для занятия йогой, музыкальный центр\ компьютер.

Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». М.: Просвещение, 1983.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр./Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.
4. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
5. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А. «Подготовка юных баскетболистов». М.: Физкультура и спорт, 1964.
6. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
7. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.
8. Кенеман А. В. – М.: Просвещение, 1980 / «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе».
9. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
10. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 1978.
11. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». М.: Просвещение, 1978.
12. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
13. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.

14. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12.
Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение”
“ВЛАДОС”, 1995.

