

Принята:
на педагогическом совете
МБДОУ «ЦРР – д/с «Колокольчик»
Протокол от «31»августа 2018 г. № 1

Утверждено:
Приказом МБДОУ «ЦРР – д/с
«Колокольчик»
№ 85 от «31»августа 2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Абакана
«Центр развития ребёнка – детский сад «Колокольчик»

Дополнительная образовательная программа

**физкультурно-спортивной направленности
спортивной секции «Юниор»
для обучающихся 5 – 7 лет**

составлена на основе
методических материалов Николаева Н.И.

срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

Разработала:
Матонина Оксана Павловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Содержание

I Целевой раздел	Стр. 3
1.1 Пояснительная записка	Стр. 3
1.2 Цель и задачи организации спортивной секции	Стр. 3
1.3 Принципы и подходы в организации деятельности	Стр. 3
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся	Стр. 3
1.5 Планируемые результаты освоения Программы	Стр. 3
II Содержательный раздел	Стр. 4
2.1 Учебный план	Стр. 4
2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	Стр. 4
2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	Стр.4
2.4 Примерное планирование	Стр. 5
III Организационный раздел	Стр. 8
3.1 Особенности развивающей предметно-пространственной среды	Стр. 8
3.2 Распределение образовательной деятельности	Стр. 8
3.3 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию воспитательно-образовательной деятельности в группе	Стр. 8

Целевой раздел Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Юниор» (далее Программа) для обучающихся 5 – 7 лет разработана на основе методического пособия Николаева Н.И. «Школа мяча» и рассчитана на 32 недели.

Рабочая Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает освоение детьми спортивной игры «Пионербол» на доступном дошкольникам уровне.

Программа так же направлена на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная массовая спортивная игра, отличающаяся высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель:

Создание условий для овладения детьми техническими и тактическими приёмами игры с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о спортивной игре в пионербол, технике и тактике, начальных навыков судейства
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, умение взаимодействовать в команде.

Принципы и подходы в организации лечебной физической культуры

- Учета возрастных особенностей
- Всестороннего воздействия на организм с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам
- Индивидуализации
- Систематичности
- Доступности

Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся

Все обучающиеся по программе спортивной секции дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет. Обучающиеся имеют I и II группу здоровья и разный уровень физической подготовленности (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий).

Планируемые результаты освоения программы

Старшая группа	Подготовительная группа
Имеют представление о спортивной игре пионербол. Владеют понятием «Техника игры», «Тактика игры». Знают правила игры, владеют основными техническими приёмами и могут применять их в игре.	Имеют представление о спортивной игре пионербол. Владеют понятием «Техника игры», «Тактика игры». Знают правила игры, владеют основными техническими приёмами и могут применять их в игре. Могут самостоятельно организовать игру. Сформированы первичные навыки судейства.

Содержательный раздел

Учебный план на 2018 - 2019 учебный год

Область		Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная направленность			
Кружок «Юниор»	Основы знаний:		
	• Правила игры в пионербол	0,05	1,6
	• Предупреждение травматизма	0,05	1,6
	• Правила соревнований	0,1	3,2
	• Понятие о технике и тактике игры	0,2	6,4
	Специальная физическая подготовка	0,5	16
	Технические и тактические приёмы:		
	• Подача мяча	0,1	3,2
	• Приём мяча	0,1	3,2
	• Перемещения игрока	0,1	3,2
• Комбинированные упражнения	0,2	6,4	
• Учебно-тренировочные игры	0,6	19,2	
Итого	2	64	

Особенности образовательной деятельности

Формы организации деятельности:

Учебный план реализуется в групповой форме, для воспитанников старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Количество воспитанников в группе 20 человек, с согласия родителей (законных представителей) воспитанников. Максимально допустимое количество часов не превышает двух в неделю, соответственно в месяц 8 ч. Деятельность педагога с воспитанниками организована во второй половине дня, на основании расписания деятельности. Продолжительность образовательной деятельности не более 25 - 30 минут. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

По реализации программы спортивной секции «Юниор» инструктором осуществляются следующие формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний (октябрь, май)
- Индивидуальные консультации
- Совместное проведение образовательной деятельности раз в квартал

Задачи:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития и воспитания дошкольников
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребёнка, способствовать его полноценному физическому развитию
- Развивать у родителей интерес к совместной деятельности с ребёнком
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, развитию у детей безопасного поведения

Планирование занятий спортивной секции

№ занятия	Тема занятия
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока
2.	Технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма
3.	Стойка игрока. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах. ОФП.
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».
7.	Броски и ловля мяча на месте
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.
9.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.
10.	Подача мяча. Приём мяча . Бег с остановками и изменением направления.
11.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
13.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
16.	Передача мяча через сетку с места.
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.
19.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.
20.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.
21.	Учебно-тренировочная игра.
22.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с мячом.
23.	Контроль выполнения подачи мяча.
24.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
26.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
27.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
28.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.
29.	Закрепление подачи мяча. ОФП.
30.	Закрепление приема мяча после подачи.
31.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой
32.	Учебно-тренировочная игра.
33.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34.	Контроль приема мяча после подачи.
35.	Контроль выполнения подачи мяча.
36.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.
37.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП
38.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП
39.	Упражнения у сетки в парах
40.	Закрепление подачи мяча. ОФП.
41.	Закрепление приема мяча после подачи.
42.	Обучение приему мяча от сетки.

43.	Закрепление приема мяча от сетки.
44.	Учебные игры с заданиями.
45.	Учебно-тренировочная игра.
46.	Закрепление приема мяча от сетки.
47.	Учебные игры с заданиями.
48.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
49.	Учебно-тренировочная игра.
50.	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.
51.	Закрепление технических приёмов. ОРУ для рук, ног, туловища.
52.	Закрепление технических приемов в нападении
53.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
54.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
55.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
56.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.
57.	Прыжковые упражнения.
58.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
59.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
60.	Учебно-тренировочная игра.
61.	Учебно-тренировочная игра.
62.	Учебно-тренировочная игра.
63.	Учебно-тренировочная игра.
64.	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 12,8 часов

- Правила игры
- Предупреждение травматизма
- Правила соревнований
- Понятие о технике и тактике игры
- Нарушения
- Жесты судьи

II. Специальная физическая подготовка – 16 часов

- *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:*

По сигналу бег на 5, 10м. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, передачи мяча. Подвижные игры «Вызов номера», «Быстрый мяч».

- *Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча:* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи мяча на дальность в парах, над собой, в стенку.

- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча:* Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку.

- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с

активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

- **Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты:** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте .

III. Техничко-тактические приемы – 25,4 часов

1. Подача мяча – 3,2 часов

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;

2. Прием мяча – 3,2 часов

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Перемещение игрока – 3,2 часов

- техника выполнения нападающего броска;

4. Комбинированные упражнения – 20 часов

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;

6. Учебно-тренировочные игры – 19,2 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Организационный раздел

Оформление предметно-пространственной среды

Насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка. При создании развивающей предметно-пространственной среды для занятий физической культурой, руководствуемся ФГОС ДОУ.

В спортивном зале имеется необходимое оборудование (стандартное и нестандартное) и инвентарь для осуществления занятий по обучению детей спортивной игре пионербол: мячи, сетка, стена с разметкой, горизонтальные и вертикальные цели, скакалки, набивные мячи. Имеется все необходимое оборудование и инвентарь для ОФП.

Распределение занятий спортивной секции «Юниор»

Понедельник	Четверг
16.20	16.20

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2012
2. Симонова О.В. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения . Спорт в школе. - 2000.