

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 34 «Сказка»**

Рассмотрено
пед. советом
протокол № 1
от 30.08.2022г.

Утверждено
приказом от 30.08.2022 № 87
заведующей МБДОУ д/с комб.
вида №34 «Сказка»
Нешкова И.В. _____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
на 2022-2023г.**

автор: Ускова З.А.
инструктор по физической культур

Стародуб 2022 г.

I - ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа кружка «Спортивный калейдоскоп» разработана на основе программы образования детей Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников»; пособия для воспитателей Голощекина М.П. Лыжи в детском саду; программно-методического пособия О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ».

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Важной составляющей в физическом воспитании является обучение *ходьбе на лыжах*. Ходьба на лыжах укрепляет вестибулярный аппарат, тренирует органы дыхания, является профилактикой ОРВИ, большое значение имеет в развитии двигательных навыков и умений.

Дошкольный возраст – время быстрого роста и развития органов и систем. Но деятельность их еще несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию сводов стопы, всех групп мышц, особенно разгибателей.

В настоящее время из-за экологически неблагоприятной окружающей среды увеличен процент детей с нарушенным опорно-двигательного аппарата и плоскостопием.

Одна из причин – большая часть времени проводится детьми в статическом положении (за столами, у телевизоров).

У детей снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что ведет за собой нарушение осанки, плоскостопие, нарушение кровообращения.

Поэтому в программе особое место занимает образовательная деятельность по *профилактике и коррекции плоскостопия*, укреплению свода стопы.

Профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников важная составляющая физкультурно- оздоровительной работы с детьми.

Цели и задачи программы

Цель программы: обучение основам спортивной игры баскетбол, ходьбе на лыжах, укрепление свода стопы.

Задачи программы по разделу «Баскетбол»:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.

Задачи программы по разделу «Лыжи»:

- 1.научить надевать и снимать лыжи, защитную амуницию
2. научить стоять на параллельно лежащих лыжах – «чувство лыж»
- 3.отработать удержание динамического равновесия при ходьбе на лыжах на укатанной снежной площадке
- 4.обучить передвижению на лыжах ступающим шагом
- 5.обучить выполнять повороты на месте переступанием.

Задачи программы по разделу «Коррекция плоскостопия»:

- 1.Повысить тренированность костно-мышечной системы.
- 2.Поддерживать и развивать у детей интерес к занятиям валеологией.
- 3.Побуждать к активности во время занятий.

Принципы построения программы:

- 1.системности

2. непрерывности
3. индивидуализации
4. наглядности
5. повторяемости
6. сознательности и активности

Планируемые результаты освоения программы.

1. Освоение программы
2. Знает правила игры баскетбол
3. Владеет техникой ведения мяча, передачи, ловли и забрасывания в корзину.
4. Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, выполнять подъем и спуск на возвышенность.
5. С удовольствием занимается, выполняет коррегирующие упражнения, играет в подвижные игры.

Итоговые результаты деятельности по реализации дополнительной образовательной

программы предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях.

Возрастные особенности обучающихся.

Старший дошкольный возраст (3-7 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей 3-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обучение игре в баскетбол.

Техника перемещения. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях, на физической культуре и во время прогулок. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется не на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, а на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

Техника удержания мяча. От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Ловля мяча. На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч

активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

Ведение мяча. Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним, по площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. Ведение мяча — целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

Бросание мяча в корзину. От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Этапы работы по обучению дошкольников игре баскетбол:

Первый этап - упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи — ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Второй этап - упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

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.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Третий этап - упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание 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. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Обучение ходьбе на лыжах.

Этапы работы по обучению ходьбе на лыжах:

- 1.Подготовительные упражнения: наклоны, повороты, ходьба с высоким подниманием колен, упражнения со скакалкой.
- 2.Работа с защитной амуницией и лыжами: надевание, снятие, уход.
- 3.Стояние на параллельно лежащих лыжах – «чувство лыж»
- 4.Удержание динамического равновесия при ходьбе на лыжах на укатанной снежной площадке
- 5.Передвижение на лыжах ступающим шагом
- 6.Выполнение поворот на месте переступанием.

Укрепление стопы.

Этапы работы по профилактике плоскостопия:

1 этап.

Знакомство детей со строением ноги, стопы, значением здоровых ног для правильного роста и развития, причинами возникновения плоскостопия. Знакомство с оборудованием для занятий.

Основная нагрузка на этом этапе ложится на инструктора по физической культуре.

2 этап.

Обучение детей упражнениям для укрепления мышц стопы. На каждом последующем занятии комплекс упражнений дополняется новым, меняется место проведения ЛФК (на скамейке, возле гимнастической стенки, сидя на полу).

Дети учатся делать самомассаж стоп.

Дети младшего возраста выполняют упражнения по показу, вместе с инструктором; старшие по слову, по показу.

3 этап.

Выявление степени укрепления мышц: ребенок пальцами ног сжимает набивной мяч $d=6\text{см}$ и бросает его вдаль.

Содержание работы

1.Подготовка мышц к последующей нагрузке, разогревание их: ходьба различных видов, бег, самомассаж.

2.Укрепление связочного аппарата и мышц стопы и голеностопного сустава, формирование умения чувствовать напряжение и расслабление мышц.

ОРУ(с предметами и без них).

3.Развитие координации движений. Упражнения в равновесии, лазании, прыжках.

4.Развивать творчество эмоциональной сферы.

Игры: подвижные, на внимание, народные.

5.Расслабление после нагрузки.

Формы, методы и приемы

Формы проведения: кружок.

Занятия в кружке проводятся с группой детей дошкольного возраста. Количество детей в группе от 10 до 12 человек.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации программы

Материально-технические:

Место проведения: физкультурный зал с разметкой.

Спортивное оборудование:

баскетбольный щит с корзинами (стационарный и переносной); корзины со щитом, длина 120 см., высота 90 см., внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка длиной 40 см. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки.

Спортивный инвентарь:

мячи надувные разного веса и диаметра;

кегли,

обручи,

коррекционные дорожки,

тренажеры,

батуты,

лыжи.

Кадровые ресурсы:

Организует занятия в кружке «Спортивный калейдоскоп» инструктор по физической культуре.

Программно-методическое обеспечение:

1. Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников»
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997г.
3. Программно-методическое пособие О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
4. К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников. Москва 2003г.
5. А.С. Галанов Игры, которые лечат. Москва 2005г.

Расписание занятий кружка «Спортивный калейдоскоп»

Реализация программы осуществляется в течение одного учебного года.

Периодичность занятий -1 раз в неделю;

Продолжительность занятий 25-30 минут.

<i>№</i>	<i>Дни работы</i>	<i>Название кружка</i>	<i>Время работы</i>	<i>Место проведения</i>
1.	Понедельник	«Спортивный калейдоскоп»	младшая подгруппа 11.30-11.45 старшая подгруппа 12.00-12.30	спортивный зал/ спортивная площадка

Учебный план работы кружка «Спортивный калейдоскоп»

Направление работы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
ЛЫЖИ	1 (на спортивной площадке)	12
БАСКЕТБОЛ	1 (спортивный зал)	20
Упражнения на профилактику плоскостопия	На каждом занятии в спортивном зале	20
Гимнастика, игры	На каждом занятии в спортивном зале	20