Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №120»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 05.09.2023г. № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ «Детский сад № 120»
от 06.09.2023г. № 148/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА МЯЧА»

Возраст обучающихся: 5-7лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу разработала:
Нахлова Таисия Владимировна

Ярославль, 2023

Оглавление

I. Пояснительная записка……...3

II. Учебный план и календарно-тематический график ……..7

III. Содержание образовательной программы……. 8

IV. Ожидаемые результаты освоения программы ……12

V. Контрольно-измерительные материалы ……12

Список литературы …….……14

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- ✓ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, с учётом изменений, внесённых приказом от 30 сентября 2020г. № 533);
- ✓ «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Уставом МДОУ «Детский сад № 120»

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» ориентирована на реализацию двигательной активности, повышение силы и работоспособности скелетной мускулатуры.

Реализация данного курса позволяет развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, совершенствует пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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.

Новизна данной программы заключается в создании последовательно выстроенной системы обучения, позволяющей детям дошкольного возраста освоить широкий спектр технико-тактических приемов игры с мячом. Предложенная система обучения позволяет подготовить в физическом и технико-тактическом плане дошкольников к обучению в школе преимущественно по программам обучения спортивным играм.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

Цель программы: повышение уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола.

.

Задачи:

- ✓ приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
- ✓ формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;
- ✓ содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, пионербола) и развитию двигательных способностей;
- ✓ совершенствовать коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;
- ✓ формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Основные принципы, используемые при реализации программы

- ✓ реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности
- ✓ принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования
- ✓ принцип гармоничности образования, поддержка инициативы детей в спортивной деятельности
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Категория обучающихся: Программа адресована дошкольникам 5-7 лет, в т.ч. имеющим ограниченные возможности здоровья.

Возможности реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелые нарушения речи).

Для детей с ограниченными возможностями здоровья программа реализуется через полную инклюзию: дети с особенностями развития обучаются вместе с нормативно развивающимися сверстниками. Программой предусмотрено взаимодействие детей с ОВЗ с другими детьми в микрогруппах, что способствует формированию социальных навыков общения и взаимодействия. Педагог способствует взаимодействию детей в микрогруппах через организацию игровой деятельности. Дети, решая в микрогруппах общие задачи, учатся общаться, взаимодействовать друг с другом, согласовывать свои действия, находить совместные решения, разрешать конфликты. Замечая различия в интересах, способностях, навыках сверстников, дети учатся с помощью взрослого учитывать их при взаимодействии.

Количество обучающихся: Наполняемость групп – 8-10 человек. Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, возрастом воспитанников, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, утвержденным руководителем образовательной организации.

Продолжительность обучения: 9 месяцев (с сентября по май), 64 занятия.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 120», физкультурный зал.

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Основное оборудование спортивного зала:

- ✓ Мячи резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- ✓ Мячи малые пластмассовые (12 шт.)
- ✓ Мячи футбольные (3 шт)
- ✓ Гимнастические скамейки (3шт.)
- ✓ Напольные корзины (4 шт.)
- ✓ Обручи (10 шт.)
- ✓ Кубики (20 шт.)
- ✓ Кегли (20 шт.)
- ✓ Пластмассовые массажные мячики (10 шт)
- ✓ Коврики (15 шт.)
- ✓ Цветные кубики (12 шт.)
- ✓ Шнур для натягивания (2шт.)
- ✓ Футбольные мячи (2 шт)
- ✓ Мячи-хопы (8 шт)
- ✓ Конусы-ориентиры.

Кадровые:

Автор-составитель – Нахлова Таисия Владимировна, инструктор по физкультуре, первая квалификационная категория, высшее профессиональное образование.

Методическое обеспечение программы:

Методы и приемы обучения:

- ✓ показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- ✓ пояснение и показ упражнений;
- ✓ повторение упражнений;
- ✓ использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- ✓ творческие задания;
- ✓ игровые и соревновательные задания

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация
Формы организации занятия: групповая совместная деятельность

Педагогические технологии: личностно-ориентированное системно-деятельное обучение, технология индивидуализации обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Первая часть занятия (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

Цель – активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

Основные задачи:

- ✓ Повышение эмоционального состояния детей
- ✓ Активация внимания детей
- ✓ Подготовка организма детей к большой физической нагрузке в основной части.

Вторая часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений

Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

Основные задачи:

- ✓ Тренировка разных мышечных групп.
- ✓ Обучение новым движениям.
- ✓ Повторение и закрепление ранее пройденного материала.
- ✓ Воспитание физических качеств.
- ✓ Совершенствование всех физиологических функций организма.

Третья часть (заключительная) проводится в виде релаксации.

Цель–снижение физической и эмоциональной нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.

Формы организации обучения технико-тактических приемов игры с мячом.

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения ,тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

• наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

• словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

• практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях;

• игровой метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

• соревновательный метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Наглядные методические приемы:

• зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании

зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

• тактильно-мышечная наглядность используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;

• слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка. Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Средства обучения:

• оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра(детские резиновые, волейбольные, футбольные), снимающийся баскетбольный щит с корзиной, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, фитболы, спортивный зал;

• технические средства обучения;

• учебно-наглядные и учебные пособия (инструкции, наставления);

• речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога

II. Учебный план.

№	Раздел	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	5		5
7	Подбрасывание мяча	5		5
8	Отбивание мяча	4		4
9	Перебрасывание мяча	5		5
10	Перебрасывание мяча в парах	5		5
11	Упражнение с фитболами	4		4
12	Забрасывание мяча в цель	4		4
13	Отбивание мяча	4		4
14	Ведение мяча	6		4
15	Забрасывание мяча в корзину	6		4
16	Перебрасывание мяча через сетку	8		4
	Итого:	**64**	**7**	**57**

III. Содержание образовательной программы

Сентябрь.

Занятие 1-2
Тема. Диагностика.

Содержание: Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и отсебя, равномерно, согласованно спередвижением).
Броски мяча в корзину 2-мяруками из-за головы.
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.
Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении.
Ведение мяча ногой в движении -10м. не теряя мяча.
Броски мяча ногой в цель наметкость (4 из 10).

Занятие 3.
Тема. История возникновения мяча.

Содержание: Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры смячом». Д/и «Что это за мяч?». П/и «Горячая картошка», «Акулы».

Занятие 4.
Тема: Значение правильного режима для юного спортсмена.

Содержание: беседа «Значение режима для спортсмена». Повороты во время бега налево и направо. П/и «Горячая картошка», «Акулы»

Занятие 5-7
Тема: Броски мяча.

Содержание: Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) Прокатывание мяча ногами по прямой. П/и «Ловкий стрелок»

Занятие 8-10
Тема. Подбрасывания мяча.

Содержание: Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом».

Октябрь

Занятие 11
Тема Беседа о спортивной игре «Волейбол».

Содержание: Беседа о спортивной игре «Волейбол». Броски мяча вверх и ловля его наместе не 20 раз. П/и «Ловишка с мячом».

Занятие 12-13.
Тема Перебрасывание мяча.

Содержание: Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками).

Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. П/и «Мяч в воздухе».

Занятие 14-15.
Тема Перекатывание набивного мяча
Содержание: Забрасывание мяча в корзину. Перекатывание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П/и «Кого назвали, тот и ловит»

Занятие 16-17.
Тема Перебрасывание мяча.
Содержание: Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы
П/и «Гонка мячей по шеренгам»

Ноябрь

Занятие 18-19
Тема: Перебрасывание мяча.
Содержание: Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча головой. П/и «Мяч – капитану»

Занятие 20
Тема Беседа о спортивной игре «Баскетбол».
Содержание: Беседа о спортивной игре «Баскетбол». Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и куропатки».

Занятие 21-22
Тема Отбивание мяча.
Содержание: Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Перебрасывание мяча друг другу впарах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронутьсяносков ног, поймать мяч. Остановка мяча ногой. П/и «Мельница»

Занятие 23-24
Тема Отбивание мяча
Содержание: Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Догони мяч. Кати в цель.

Декабрь

Занятие 25-26.
Тема Перебрасывание мяча.
Содержание: Перебрасывание мяча стоя и сидяспиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ногии поймать мяч. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови»

Занятие 27-28.

Тема Знакомство с мячами - фитболами.

Содержание: Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами. Упражнение с фитболами сидя,лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»

Занятие 29-30.

Тема Упражнения с мячом – фитболом.

Содержание: Отбивание фитбола 2 руками входьбе. Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. П/и «Салки с мячом»

Занятие 31-33

Тема Перебрасывание мяча

Содержание: Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы. Передача мяча друг другу ногой. Прыжки на мячах - хоппах. П/и «Мяч в воздухе».

Январь.

Занятие 34-35

Тема Упражнения с мячом – фитболом.

Содержание: Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) наживоте переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»

Занятие 36-37

Тема Бросание мяча в баскетбольную корзину.

Содержание: Бросание мяча в баскетбольную корзину. Ловля мячей скачками. Ловкая пара. Попади в ворота

Февраль

Занятие 38

Тема Беседа о спортивной игре «Футбол»

Содержание: Беседа о спортивной игре «Футбол». Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»

Занятие 39-40

Тема Забрасывание мяча в ворота.

Содержание: Забрасывание мяча в ворота. Передача мяча друг другу ногой. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»

Занятие 41-42

Тема Отбиваниемяча

Содержание: Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Перебрасывание мяча друг другуразными способами. Остановка и отбивание мяча спомощью ног. П/и «Кого назвали, тот и ловит»

Занятие 43-44
Тема Метание.
Содержание: Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. Брось-догони. Подвижная мишень. Быстрый мячик. Игры-эстафеты.

Март

Занятие 45-46
Тема. Метание в вертикальную цель.
Содержание: Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой. Не упусти шарик. Мяч о пол. Сбей мяч. Игры-эстафеты.

Занятие 47-48
Тема Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.
Содержание: В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой. Удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу»

Занятие 49-50
Тема Удар по воротам.
Содержание: Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. П/И «Сумей выбить мяч». Футбол по упрощенным правилам.

Занятие 51-52
Тема Прокатываем ногами.
Содержание: Прокатывание мяча ногами. Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота. Мы футболисты.

Апрель.

Занятие 53-54
Тема Перебрасывание мяча.
Содержание: Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двухладоней Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. Передача мяча ногой в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Гонка мячей по шеренгам»

Занятие 55-56
Тема Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования.
Содержание: Игры с клюшкой. Мы футболисты. Игры с элементами футбола.

Занятие 57-58
Тема Перебрасывание мяча.
Содержание: Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»

Занятие 59-60
Тема Ловля мяча

Содержание: Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния Ловля мяча, летящего на разной высоте. Метание набивного мяча на дальность. П/и «Мяч в воздухе».

Май

Занятие 61-62
Тема Ведение мяча.

Содержание: Ведение мяча с дополнительными заданиями. Бросание мяча до указанногоориентира. Перебрасывание мяча друг другув парах во время бего, ходьбы П/и «Меткий стрелок»

Занятие 63-64
Тема Диагностика.

Содержание: Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и отсебя, равномерно, согласованно спередвижением).

Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Ведение мяча ногой в движении -10м. не теряя мяча
Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10).

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

- ✓ дети научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- ✓ усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- ✓ научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- ✓ появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- ✓ улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

V. Контрольно-измерительные материалы

В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоения детьми обучающего и развивающего материала. Периодичность мониторинга - 2 раза в год (октябрь-апрель).

Формы отслеживания результатов за деятельностью детей:

- ✓ наблюдение за деятельностью детей;
- ✓ задания для самостоятельного выполнения;
- ✓ общение с ребенком.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Карта освоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ п/п	Ф.И. ребенка	Броски мяча разными способами	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с мета в корзину	Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений
		Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к .г.	Н.г. к.г.	Н.г.к.г.

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб.для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.