

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ "СКАЗКА"**

-----**(МАОУ ДОД детский сад "Сказка")**-----

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зяткова 36

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждаю
Заведующий МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
С.М. Герасимова
Приказ от 31.08.2023 г. № 145-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

составитель программы:
инструктор по физической культуре
МАОУ ДОД детский сад «Сказка»
Щеткова Марина Владимировна

с. Омутинское, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------------|
| 1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной Программы | |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2 Цель и задачи Программы | 3 стр. |
| 1.3 Содержание учебно-тематического плана | 4 стр. |
| 1.4 Календарно-тематическое планирование | 5 стр. |
| 1.5 Планируемые результаты освоения Программы | 6 стр. |
| | |
| 2. Организационно-педагогические условия | |
| 2.1. Календарный учебный график | 7 стр. |
| 2.2 Условия реализации Программы | 7 стр. |
| | |
| 3. Мониторинг освоения Программы | 8 стр. |
| 4. Список литературы | 10 стр. |

1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной Программы

1.1 Пояснительная записка

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Для развития организма ребёнка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объёма развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость.

Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен. Велика роль подвижной игры в умственном развитии: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Продуманная методика использования игр с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: развитие способности действовать с мячом на высоком уровне.

Задачи:

- **Образовательная**

Содействовать разносторонней физической подготовленности детей, формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники

доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола) и развитию двигательных способностей;

- **Воспитательная**

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

- **Развивающая**

Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений).

1.3. Содержание учебно-тематического плана

| Тема № | Задачи | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность |
|--|--|---|---|
| <u>1.</u> Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. Ловля – передача двумя руками на месте | Учить принимать основную стойку баскетболиста. Упражнять детей в умении бросать большой мяч точно перед собой, ловить, согласовывать движения рук и ног. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. Упражнять в ловле мяча. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей. | Действия с мячом, держание мяча. П./И. «Перенос мяча в беге». | П./И. «Подбрось, поймай, упасть не давай». П./И. «Играй, играй, мяч не теряй». |
| <u>2</u> Отбивание мяча от пола и стены. | Упражнять в ловле мяча. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей. Упражнять в отбивании мяча. Развивать ориентировку на площадке, | О.с. баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча. | «Играй, играй, мяч не теряй». «Отбивание мяча и ловля о стенку» |
| <u>3</u> Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину. | Упражнять в ловле и ведении мяча; упражнять в забрасывании большого мяча в баскетбольное кольцо. Развивать меткость, точность в движении. | П./И. «Метко в кольцо» П./И. «День и ночь». П./И. «Поймай – поведи – забей – в кольцо». | Упражнения по бросанию в цель. |
| <u>4</u> Передача мяча одной рукой от плеча. | Упражнять детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой), Воспитывать умение приходить на помощь товарищу. Закреплять приёмы ведения мяча на месте, передачу мяча двумя руками от груди. | П./И. «Зайчик» П./И.«Сбей грушу» П./И.«Передачи по кругу через центр». | Передача мяча в парах. Встречная передача мяча в колоннах. |
| <u>5</u> Передача мяча от груди разными | Упражнять в передаче мяча от груди разными способами (стоя, сидя, на коленях). | П./И. «Зайчик» П./И. «Сбей грушу». | Передача мяча в парах. Встречная |

| | | | |
|---|---|---|--|
| способами. Передача мяча одной рукой. | Закреплять умение передавать мяч одной рукой. Воспитывать ответственность. | П./И.«Передачи по кругу через центр». | передача мяча в колоннах. |
| 6 Броски мяча в цель | Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Учить детей метанию мяча. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом | Передача мяча в парах сидя. П./И. «10 передач» П./И.«Ведение мяча по прямой» | Работа с карточками. |
| 7 Отбивание мяча. Знакомство с правилами игры в баскетбол. | Чтение произведения В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов «Мальпши открывают спорт» манипуляции героями на нарисованном поле. Обсуждение с детьми правил. Размещение по всей площадке выход на свободное место; координация действий защитные действия, передача – ловля, ведение, броски в корзину. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. | Д/И «Баскетбол» Закрепление правил. Бег в разных направлениях. Ведение мяча правой и левой рукой между предметом. П./и «Зайчик». | Броски в корзину, передача мяча в парах, игра в тройках. |
| 8 Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину с места. | Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. Развивать меткость, точность в движении, воспитывать честность и справедливость. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. | П./И.«Метко в кольцо». П./И.«День и ночь». П./И.«Поймай – поведи – забей – в кольцо». | Работа с карточками. |
| 9 Размещение по всей площадке – выход на свободное место для получения мяча. | Координация действий с мячом между собой. Защитные действия. Передача - ловля, ведение, броски в корзину. | П./и «Зайчик». П./и «Мотоциклисты» | Работа в тройках. |
| 10 Совершенствование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. | Закрепить: размещение на площадке, координация действий, защитные действия, передача – ловля, ведение, броски в корзину. | П. /и «Передай не роняй» П./и «Поймай, проведи - забег в кольцо». Игра по командам. | П./И «метко в кольцо». Ведение мяча по прямой. Поймай, проведи - забей в кольцо. |

1.4. Календарно-тематическое планирование

| Тема занятия | Количество часов | Дата проведения (план) | Дата Проведения (факт) |
|---|------------------|------------------------|------------------------|
| Тема 1: Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. | 2 | | |

| | | | |
|---|----|--|--|
| Ловля – передача двумя руками на месте | | | |
| Тема 2: Отбивание мяча от пола и стены. | 3 | | |
| Тема 3: Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину | 3 | | |
| Тема 4: Передача мяча одной рукой от плеча. | 2 | | |
| Тема 5: Передача мяча от груди разными способами. Передача мяча одной рукой. | 2 | | |
| Тема 6: Броски мяча в цель. | 3 | | |
| Тема 7: Отбивание мяча. Знакомство с правилами игры в баскетбол. | 3 | | |
| Тема 8: Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину с места. | 2 | | |
| Тема 9: Размещение по всей площадке – выход на свободное место для получения мяча. | 2 | | |
| Тема 10: Совершенствование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. | 2 | | |
| ВСЕГО | 24 | | |

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание). Ребенок может перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м). Ребенок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребенок может легко отбивать мяч правой и левой рукой, поочередно на месте и в движении, перебрасывать набивные мячи, у ребенка сформирован навык метания на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метания в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метания в движущуюся цель.

У ребенка сформированы навыки для игры в баскетбол:

- передает мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- перебрасывает мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- ведет мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

У ребенка сформированы навыки для игры в волейбол:

- выполняет отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- производит подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

У ребенка сформированы навыки для игры в футбол:

- передает мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- ведет мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

У ребенка сформированы навыки для игры в пионербол:

- производит подачу из-за лицевой линии
- выполняет бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде

- правильно реагирует на свисток.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график по оказанию дополнительных образовательных услуг
МАОУ ДОД детский сад «Сказка» на 2023-2024 гг.

| Содержание | |
|---|--------------------------------|
| УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД | |
| Календарная продолжительность учебного периода, в том числе: | 01 октября 2023-30 апреля 2024 |
| <i>1 полугодие</i> | 12 недель |
| <i>2 полугодие</i> | 12 недель |
| Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе: | 30 мин. |
| Сроки проведения мониторинга реализации ОПДО | Октябрь, май |

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо оснащение спортивного зала необходимым инвентарем и оборудованием.

Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 18 шт.)

-массажные резиновые (18 шт.)

- Воздушные шарики (18 шт.)
- Цветные кубики (18 шт.)

Мелкие предметы для развития кисти руки:

- массажные мячики - косички - карандаши - гантели

- Баскетбольные корзины (2 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1шт.)
- Обручи (10 шт.) 9.
- Кегли (18 шт.)
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Коврики (18 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон - флеш - карта (презентации, видеоролики, мультфильмы) - экран - проектор
- ноутбук

3. Мониторинг освоения Программы

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

| ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | УРОВЕНЬ | | ВЫСОКИЙ |
|---------------------------|---|---|--|
| | НИЗКИЙ | СРЕДНИЙ | |
| Элементы игры в баскетбол | 0-1 | 2-3 | 4-5 |
| | | Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (5 попыток) | Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку |
| Элементы игры в волейбол | Задерживает мяч, не перебрасывает через сетку | Задерживает мяч, перебрасывает через сетку | Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку |
| | | Теряет мяч | Выполняет действия Мяч не теряет |
| Элементы игры в футбол | Не уверенно и не точно выполняет действия. Мяч теряет | Выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч | Выполняет действия Мяч не теряет |
| | | Не уверенно и не точно выполняет действия. Мяч теряет | Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч |
| «Школа мяча» | 0 - 3 | 4 - 6 | 7 - 10 |
| | | Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0 м. (10 попыток) | Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч. |
| «Школа мяча» | 0 | 0 | Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч. |
| | | Отбивания мяча на месте | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч. |
| «Школа мяча» | 0 | 0 | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч. |
| | | Подбрасывания мяча с хлопками в движении | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч. |
| «Школа мяча» | Не может выполнить | 2 раза потерял мяч | 1 раз потерял мяч |
| | | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте (5 попыток) | Умеет принимать |
| «Школа мяча» | Не может выполнить | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении | Умеет ловко принимать |

4. Список литературы

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-2-е изд.-М.: ТЦ Сфера, 2017. - 224 с. (Будь здоров дошкольник!)
4. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
5. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
6. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33