

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №4» г. Сосновоборска

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом №4
Протокол № 4 от 24.05.2023 г.

УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МАДОУ ДСКН №4 г.
Сосновоборска

В.В. Тиншан
Приказ № 105 от 26.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Авторы (составители):

Фрушкина Надежда Николаевна, инструктор по
физическому воспитанию

Хацкевич Ольга Владимировна, воспитатель

Сосновоборск
2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ. ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» направлена на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении разработана на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09

«Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особенных образовательных потребностей;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АКА-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Данная Программа разработана на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча»: Издательство «Детство-Пресс»; методических рекомендаций Л.Л. Вальковой «Школа мяча. Методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности способствует повышению эмоционального тонуса детей посредством игры с мячом, «Школа мяча» позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развивать его интерес к спортивным играм.

Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для

составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Новизна программы

В рамках решения физкультурно-спортивных задач данная Программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (флорбол, баскетбол, футбол и т.д.), подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Отличительная особенность программы

Отличительными особенностями Программы являются:

- расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей;

- адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ ДСКН №4 г. Сосновоборска.

Адресат программы

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности предназначена для воспитанников 5 – 7 лет. Наполняемость группы 12- 14 человек.

Срок реализации и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: с 01 октября по 31 мая, 64 часа, 2 часа в неделю.

Форма обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Возможна организация образовательной деятельности в соответствии с индивидуальным учебным планом для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Продолжение учебного часа – согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, от 25 минут до 35 минут.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умение играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

– сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

– способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

– познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

– учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

– развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

– формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

– развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

– формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

– воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

– воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительное	2	1	1	Анализ наблюдения. Межличностные отношения. Входной контроль.
2.	Диагностика	3	---	3	Наблюдение Входной контроль.
2.	История возникновения мяча	2	1	1	Наблюдение Беседа
3.	Спортивная игра «флорбол»	3	1	2	Наблюдение

4.	Спортивная игра «баскетбол»	3	1	2	Наблюдение
5.	Спортивная игра «футбол»	3	1	2	Наблюдение
6.	Броски мяча	5	---	5	Наблюдение
7.	Отбивание мяча	5	----	5	Наблюдение
8.	Перебрасывание мяча	5	---	5	Наблюдение
9.	Забрасывание мяча	5	----	5	Наблюдение
10.	Подбрасывание мяча	4	---	4	Наблюдение
11.	Перекатывание набивного мяча	4	---	4	Наблюдение
12.	Бросание и ловля мяча	3	---	3	Наблюдение
13.	Ведение мяча	4	---	4	Наблюдение
14.	Передача мяча	4	---	4	Наблюдение
15.	Знакомство с мячами - фитболами	4	---	4	
16.	Упражнение с мячами - фитболами	4	---	4	Наблюдение
17.	Итоговое	1	---	1	Итоговый контроль.
ИТОГО		64	5	59	

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Ознакомительное

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности при владении мячом и правилам техники безопасности. Выявление уровня физической подготовленности детей.

Практика: Отбивание мяча - не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением);

– Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.);

– Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;

– Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении;

– Броски мяча на меткость в цель.

Тема 2. Диагностическое

Теория: Выявление уровня физической подготовленности детей.

Практика:

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Перебрасывание мяча друг другу.
- Отбивание мяча на месте.
- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.
- Броски мяча в цель на меткость.

Тема 3. История возникновения мяча

Теория: Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом».

Практика: подвижные игры «Свечки», «Одноручье», «Пятнашки с мячом»

Дидактическая игра «Что это за мяч?»

Тема 4. Беседа о спортивной игре «флорбол»

Теория: Знакомство с игрой, правилами по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

Практика: игра флорбол

Тема 5. Беседа о спортивной игре «баскетбол»

Теория: Знакомство с игрой, правилами по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

Практика: Элементарные приемы игры в баскетбол по упрощённым правилам.

Тема 6. Беседа о спортивной игре «футбол»

Теория: Знакомство с игрой, правилами по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

Практика: игра футбол

Тема 7. Броски мяча

Практика:

- 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»

Тема 8. Отбивание мяча

Практика:

- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз);
- Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- Передача мяча друг другу в парах;

- П/и «Мяч в воздухе».

Тема 9. Перебрасывание мяча

Практика:

- Перебрасывание мяча через сетку;
- Перебрасывание мяча друг друга;
- П/и «Мяч – капитану».

Тема 10. Забрасывание мяча

Практика:

- Забрасывание мяча в корзину;

Тема 11. Подбрасывание мяча

Практика:

- Подбрасывание мяча стоя спиной друг к другу;
- Подбрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками);
- П/и «Мяч в воздухе».

Тема 12. Перекатывание набивного мяча

Практика: Перекатывание набивного мяча друг другу;

- Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч;
- П/и «Кого назвали, тот и ловит»

Тема 13. Бросание и ловля мяча

Практика: Техника бросания одной рукой от плеча в движении. Отрабатывать навык ведения мяча по «8»; Учить ловить мяч с полу отскока. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола.

Тема 14. Ведение мяча

Практика: ведение мяча стоя на месте, двигаясь по прямой; ведения мяча двигаясь по кругу с заданием; упражнять в броске мяча ногой в цель; передача мяча двумя руками от груди и передаче мяч ногами.

Тема 15. Передача мяча

Практика: упражнять в передаче мяча с отскоком от пола.

Тема 16. Знакомство с мячами-фитболами

Теория: Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола.

Практика:

- покатывание фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола.

Тема 17. Упражнение с мячами - фитболами

Практика: упражнения, сидя на мяче-фитболе для развития осанки и координации движений, равновесия; эстафета и использованием мячей-фитболов;

Тема 18. Итоговое

Теория: Выявление уровня физической подготовленности детей.

Практика:

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Перебрасывание мяча друг другу.
- Отбивание мяча на месте.
- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.
- Броски мяча в цель на меткость.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные (образовательные) результаты:

Будут знать:

- историю зарождения флорбола, баскетбола, футбола;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Будут уметь:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

флорбол

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

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами,

попадать в предметы;

- забивать мяч в ворота.

Личностные результаты:

- ребенок способен договариваться, учитывать интересы других, сопереживать неудачам, радоваться успехам;
- готов к сотрудничеству с педагогом и сверстниками.

Метапредметные результаты:

- уметь работать в команде, осознавать свою роль, свой вклад в достижении общей цели.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения входящей и итоговой аттестации
2023 - 2024	01.10.2023	31.05.2024	32	64	Вторник, четверг в спортивном зале и на уличной спортивной площадке. Начало занятий с 15.40	Входящая: с 01.10.2023 г. по 15.10.2023 г. Итоговая: с 15.05.2024 г. по 31.05.2024 г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале с хорошим освещением и необходимым для занятий инвентарём. На окнах – сетки. В теплое время года возможно проведение занятий на уличной спортивной площадке.

Комплекты инвентаря и оборудования:

Мячи баскетбольные, футбольные, резиновые, свисток игровой, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мячи для фитола, пластмассовые мячи, ворота и клюшки;

Информационное обеспечение

– Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется:

№	Ф.И.О педагога	образование
1	Фрушкина Надежда Николаевна	Высшее педагогическое, стаж работы 14 лет. Проходит обучение по программе: «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности»
2	Хацкевич Ольга Владимировна	Педагогический стаж - 10 лет. Проходит обучение по программе: «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности»

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление теоретических знаний и уровня владения мячом.

Виды мониторинга:

- 1) входящий с заполнением диагностической карты;
- 2) итоговый в конце учебного года в виде итогового открытого учебного занятия для родителей и приглашенных гостей, с заполнением диагностической карты.

Примерные контрольные вопросы по основам знаний воспитанников:

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как называют спортсмена, который ведет мяч и забивает его в корзину? (баскетболист)
3. Как называют спортсмена, который ведет мяч и забивает его в ворота? (футболист)
4. Как называют спортсмена, который перебрасывает мяч руками через сетку?
5. Сколько команд на поле играют в баскетбол (волейбол, футбол)? (2)
6. Овощ, стимулирующий рост человека? (морковка)
7. Как зовут людей, которые зимой купаются в проруби? (моржи)
8. Как называется человек, который контролирует выполнение правил игры спортсменами? (судья)
9. Какие линии спортивного зала вы знаете? (центральная, боковые линии, лицевые, штрафные)

10. Какие гигиенические процедуры нужны спортсмену? (ополаскивание, растирание, смена одежды)
11. К каким олимпийским играм относятся игровые виды спорта? (летним)
12. Какие продукты вредны для организма? (чипсы, жвачка, сильно жареное мясо, газированные напитки)
13. Как можно развивать силу? (упражнения с гантелями, отжимания)
14. Для чего нам нужна гибкость? (чтобы были эластичные мышцы)
15. Как определяется победитель в волейболе? (победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях)
16. Как определяется победитель в баскетболе? (побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры по 25 мин).
17. Как определяется победитель в футболе? (побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин).
18. Какая цель команды в игре в баскетбол? (забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая правила).

За каждый правильный ответ ребенок получает 1 очко.

Критерии оценки

Набравший:

- 12 очков и выше – высокий уровень;
- 5 – 11 очков – средний уровень;
- до 4 очков – низкий уровень.

Примерные контрольные нормативы по технической подготовке

Мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Передачи мяча за 30 сек (кол-во раз)	10	15	20
2.	Ведение по «8» 20 м (кол-во сек)	8,8	8,5	8,2
3.	Ведение мяча ногой в движении - 10 м	2-3 раза потерял мяч	1 раз потерял мяч	Провел без потерь
4.	Передача сверху над собой	5-6	7-8	9-10

Девочки

1.	Передачи мяча за 30 сек (кол-во раз)	16	18	20
2.	Ведение по «8» 20 м (кол-во сек)	9,0	8,8	8,4
3.	Ведение мяча ногой в движении - 10 м	2-3 раза потерял мяч	1 раз потерял мяч	Провел без потерь
4.	Передача сверху над собой	5-6	7-8	9-10

2.4. Методические материалы

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- 1) показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- 2) пояснение и показ упражнений;
- 3) повторение упражнения;
- 4) использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- 5) творческие задания;
- 6) игровые и соревновательные задания.

2.5. Список использованной литературы

Для педагогов и родителей

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников – Москва 1983.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. 1992.
3. Васильков Г.А., «Азбука мяча». 4. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
4. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
6. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
7. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
10. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010. 23
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
13. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольного возраста)» Линка – Пресс Москва, 2000 г.
14. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 4-2009г. «Обучение элементам игры в футбол» Москва ТЦ «Сфера», 2009 г.
15. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2013г. «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера», 2013 г.
16. «Сценарий оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет». ТЦ «Сфера» Москва, 2004 г.
18. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Москва «Просвещение» 1986 г.