

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 77»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 31.08.22 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ «Детский сад № 77»
от 01.09.22 № 227
заведующий Яков С.В.Яковлева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА МЯЧА»**

Физкультурно-спортивной направленности
для детей старшего возраста

РУКОВОДИТЕЛЬ:
Петровская Ирина Викторовна
*Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории*

Березники 2022г

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель, задачи
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Учебный календарный график
6. Организационно педагогические условия
7. Список литературы

Пояснительная записка

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании 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.

Чтобы восполнить пробелы знаний и умений в овладении мячом и удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Проблема:

- Частичное владение мячом.
- Отсутствие чувства мяча.
- Нарушение правил применимых в определенных ситуациях.
- Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

Цель:

Успешное овладение детьми действиями с мячом, обогащение двигательного опыта детей 5-7 лет

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, пионербол, способствованию совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игр.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

6.Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

7.Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8.Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, длительностью 30-35 минут.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в учебном году). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Период обучения: с 1 октября по 30 мая, согласно сетки занятий работы кружков. Для детей старших групп 2 года обучения, для детей подготовительных групп 1 год обучения.

Основание: Закон РФ «Об образовании», положение о платных дополнительных услугах в образовательных учреждениях.

Реализация: Учебно-тематический план, конспекты занятий (стандартных, игровых, контрольно-учетных, методические рекомендации, критерии и методы проведения диагностики, перечень литературы)

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «Детский сад №77»

Срок реализации: 1год для детей 6 лет и 2 года для детей 5лет.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Алгоритм проведения занятий

- Занятия строятся в игровой форме.
- Элементы движений осваиваются в течение недели
- Элементы движений и спортивные упражнения варьируются и объединяются в зависимости от способностей детей.
- Элементы движений даются в виде показа, в ходе освоения используются схемы, карточки, загадки и т.д.
- После освоения очередного этапа идет проведение игры или игровых моментов, а также соревнований.

Организация образовательной деятельности:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.

- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Годовой календарный график
по дополнительной общеразвивающей
Программе «ШКОЛА МЯЧА»**

Содержание	5-6лет
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	01.10.
Продолжительность учебного года	8 месяцев
Окончание учебного года	31.05.
Продолжительность организованной образовательной деятельности	не более 30 мин
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки (в неделю)	60 мин
Сроки проведения мониторинга	10.11. - 12.11. 16.05. - 27.05.

**Годовой календарный график
по дополнительной общеразвивающей
Программе «ШКОЛА МЯЧА»**

Содержание	6-7лет
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	01.10.
Продолжительность учебного года	8 месяцев
Окончание учебного года	31.05.
Продолжительность организованной образовательной деятельности	не более 35 мин
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки (в неделю)	70 мин
Сроки проведения мониторинга	10.11. - 12.11. 16.05. - 27.05.

Работа с родителями:

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
- Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
- Организация фотовыставки «Школа мяча».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры на улице»

Учебно - тематический план

1-й год обучения

М е с я ц	№	Тема	Цель	Программное содержание	Практические действия	Кол-во часов
О к т я б р ь	№1	Вводное	Подготовить детей к обучающему процессу	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с мячом.	Диагностика умений владения мячом.	1
	№2	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	Диагностика умений владения мячом. ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. <i>П/И «Веселые мячи»</i> <i>развивать ручную ловкость.</i>	3
	№3	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения на овладение техникой броска через веревку .	ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами. <i>П/И «Мяч в кольцо», «Собачка»</i> <i>учить способам передачи</i>	4

					<i>мяча.</i>	
Н о я б р ь	№4	Волейбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча. Передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами, через веревку. И,У. «Мяч через сетку» <i>учить действиям с мячом в команде</i> П/И «Ловишка с мячом»	4
	№5	Волейбол	Совершенствовать точность передачи мяча.	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение удару-подаче.	ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. Броски мяча замыкающему, через всю колонну и обратно, со сменой замыкающего. И.У. «Собачка» <i>учить ловле мяча из различных подач.</i> П/И «Мяч водящему»	4
Д е к а б р ь	№6	Волейбол	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение правил игры в пионербол	Правила игры, техника владения мячом, движения и остановки.	ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. Обучение удару-подаче «ладошка», с ловлей мяча напарником. Обучение игре пионербол по упрощенным правилам.	2
	№7	Волейбол	Совершенствовать технику игры	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на растяжку, игры манипуляции с мячами. Обучение удару-подаче «снизу», «ладошка» с ловлей мяча напарником. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	6
Я н в а р ь	№8	Баскетбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его, правильно отбивать	Упражнения на освоение ловли, ведения и передачи мяча в парах.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами. Обучение отбиванию поочередно правой и левой руками. П/И «Охотники и зайцы»	4

			мяч.		<i>учить меткости, развивать ручную ловкость.</i>	
	№9	Баскетбол	Контролировать мяч в движении, развивать ручную ловкость.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами. Отбивание поочередно правой и левой руками в парах с броском от груди (стоя, в движении) И.У. «Придумай сам» <i>учить технике владения мяча в различных ситуациях.</i>	2
	№10	Баскетбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами. Ведение мяча разными способами. П/И «Перебежки» <i>Учить технике ведения мяча с передачей.</i> Эстафета по способам ведения мяча.	2
Ф е в р а л ь	№11	Баскетбол	Развивать меткость и ловкость.	Упражнения на освоение техники забрасывания мяча в кольцо.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами. Обучение броскам в кольцо разными способами. И.У. «Кто больше забросит» <i>развивать меткость и ловкость.</i> Эстафеты по способам ведения мяча.	4
	№12	Баскетбол	Подготовить детей к игре в баскетбол.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами Забрасывание мяча в кольцо разными способами, ведение + забрасывание; ведение, пас + забрасывание Эстафета «Навстречу друг другу» , с забрасыванием в кольцо.	4
М а р т	№13	Баскетбол	Развивать ловкость, умения в процессе игры баскетбол	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча (в парах, тройках). Упражнения на	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами Забрасывание мяча в кольцо разными способами, ведение в паре, забрасывание; ведение,	4

				овладение техникой бросков мяча.	пас + забрасывание. П/И «Тройка с мячом» <i>развитие ловкости, быстроты реакции.</i>	
	№14	Баскетбол	Обучение правилам игры в баскетбол.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами Забрасывание мяча в кольцо разными способами, ведение в паре, забрасывание; ведение, пас + забрасывание. Баскетбол в одно кольцо.	4
А п р е л ь	№15	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол. Закреплять комбинации из освоенных элементов.	ОРУ на тренировку силы пальцев рук, кисти, игры манипуляции с мячами. *Баскетбол в одно кольцо. *Эстафеты с баскетбольными мячами.	4
	№16	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам между командами 3*3	4
М а й	№17	Волейбол	Совершенствовать технику игры в пионербол.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Броски и ловля мяча через сетку, подачи, четкое выполнение правил игры.	5
	№18	Волейбол	Разработать тактику игры.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Диагностика умений владения мячом Игра в пионербол по упрощенным правилам.	2

№19	Итоговое		Обследование детей.	Диагностика умений и навыков. Награждение грамотами спортсменов.	1
ИТОГО:					64 часа

2-й год обучения

Месяц	№	Тема	Цель	Программное содержание	Практические действия	Кол-во часов
О к т я б р ь	№1	Вводное	Подготовить детей к обучающему процессу	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с мячом.	Диагностика умений владения мячом.	1
	№2	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	Диагностика умений владения мячом Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами (используются мячи разного диаметра). <i>П/И «Охотники и утки» развивать ручную ловкость.</i>	3
	№3	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения на овладение техникой броска через веревку .	Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами через веревку, с последующей ловлей, догнав его. <i>П/И «Мяч водящему» учить способам передачи мяча.</i>	4
Н о я б р ь	№4	Волейбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча. Передвижений, остановок, поворотов и стоек в	Броски мяча замыкающему, через всю колонну и обратно, со сменой замыкающего. <i>И,У. «Гонка мячей» учить действиям с мячом в команде</i>	4

				волейболе.		
	№5	Волейбол	Совершенствовать точность передачи мяча.	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение удару-подаче.	Обучение удару-подаче «ладошка», с ловлей мяча напарником. <i>И.У. «Собачка»: учить ловле мяча из различных подач.</i>	4
Д е к а б р ь	№6	Волейбол	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение правил игры в пионербол	Правила игры, техника владения мячом, движения и остановки.	Игра по упрощенным правилам в пионербол.	2
	№7	Волейбол	Совершенствовать технику игры	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	6
Я н в а р ь	№8	Баскетбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его, правильно отбивать мяч.	Упражнения на освоение ловли, ведения и передачи мяча в парах.	Отбивание поочередно правой и левой руками, отбивание в парах с броском от груди (стоя, в движении) <i>П/И «Ловишка с мячом» учить меткости, развивать ручную ловкость.</i>	4
	№9	Баскетбол	Контролировать мяч в движении, развивать ручную ловкость.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча.	Ведение мяча разными способами. <i>И.У. «Придумай сам» учить технике владения мяча в различных ситуациях.</i>	2
	№10	Баскетбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из	<i>Эстафета по способам ведения мяча.</i>	2

				освоенных элементов.		
Ф е в р а л ь	№11	Баскетбол	Развивать меткость и ловкость.	Упражнения на освоение техники забрасывания мяча в кольцо.	Забрасывание мяча в кольцо разными способами, ведение + забрасывание; ведение, пас + забрасывание <i>И.У. «Кто больше забросит»</i> <i>развивать меткость и ловкость.</i>	4
	№12	Баскетбол	Подготовить детей к игре в баскетбол.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов.	<i>Эстафета «Навстречу другу другу»</i> , с забрасыванием в кольцо.	4
М а р т	№13	Баскетбол	Развивать ловкость, умения в процессе игры баскетбол	Упражнения на овладение техникой бросков мяча.	Баскетбол в одно кольцо. <i>П/И «Веселые мячи»</i> <i>развитие ловкости, быстроты реакции.</i>	4
	№14	Баскетбол	Обучение правилам игры в баскетбол.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	4
А п р е л ь	№15	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	4
	№16	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам между командами 3*3	4
М а й	№17	Волейбол	Совершенствовать технику игры в пионербол.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Броски и ловля мяча через сетку, подачи, четкое выполнение правил игры.	5

				способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.		
№18	Волейбол	Разработать тактику игры.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Диагностика умений владения мячом Игра в пионербол по упрощенным правилам.	2	
№19	Итоговое		Обследование детей.	Диагностика умений и навыков. Награждение грамотами спортсменов.	1	
ИТОГО:						64 часа

Используемая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575841

Владелец Яковлева Светлана Викторовна

Действителен с 10.11.2021 по 10.11.2022