

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 31 «Снегирёк»**

СОГЛАСОВАНО

Председателем Управляющего совета
МБДОУ № 31 «Снегирёк»
«11» марта 2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 11.03.2024

№ДС31-11-188/4

Заведующий МБДОУ № 31
«Снегирёк»

Н.А. Маликова

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБДОУ № 31 «Снегирёк»
Протокол № 5 от 11.03.2024

**Подписано электронной
подписью**

Сертификат:

0D32A3DA185BCF481C8C8D85C5EC1453

Владелец:

Маликова Наталия Александровна

Действителен: 15.03.2024 с по 08.06.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»

2024-2025

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель программы:

Ахметжанова Марина Рахимзяновна,

педагог дополнительного образования

СУРГУТ

2024

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Школа мяча»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ахметжанова Марина Рахимзяновна, педагог дополнительного образования. Квалификация педагога соответствует профилю программы
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ №31 «Снегирёк» №ДС31-11-188/4 от 11.03.2024г, принята педагогическим советом МБДОУ №31 «Снегирёк» протокол № 3 от 11.03.2024г.
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством организации игр с мячом.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей со спортивными играми с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) и правилами игр; - формировать знания детей о приёмах и правилах использования спортивного оборудования; - формировать умение выполнять упражнения с мячом ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами; - способствовать освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола). <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений). <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>К концу обучения по программе «Школа мяча» дети будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать названия спортивных игр с мячом; - иметь представление о правилах различных игр с мячом; - знать приёмы и правила использования спортивного оборудования; - свободно выполнять разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;

	- проявлять желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.
Срок реализации программы	38 недель
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю / 73 часов в год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	Групповые занятия

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ №31 «Снегирёк» г. Сургута ХМАО-Югры.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17.02.2023);

2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022);

6. Уставом и локальными нормативными, распорядительными актами образовательной организации.

Актуальность программы

Данные статистики и факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают дефицит двигательной активности, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям, происходит нарушение осанки, координации движений, обмена веществ и энергии.

Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей.

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. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к организации занятий по физическому развитию: их реализация способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и психическому развитию, формированию социально-личностных качеств (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).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 5-7 лет.

Наполняемость группы

Наполняемость учебной группы 5-9 человек.

Условия приёма

Зачисление детей в группы платных образовательных услуг производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося; возраст обучающегося должен быть от 5 до 7 лет.

Объем программы

Общее количество учебных занятий в год - 73, в неделю - 2.

Общий объем за весь период обучения - 73.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и виды занятий

Формы занятий: групповые занятия.

Виды занятий: наряду с традиционными занятиями используются нетрадиционные виды занятий: занятие-соревнование; практическое занятие-упражнение.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса: очная.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 2 раза по 30 минут в неделю, в период с сентября по май текущего учебного года. Общее количество часов в год - 73 часов, всего по программе - 73 часов.

Цели и задачи программы

Цель: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством организации игр с мячом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей со спортивными играми с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) и правилами игр;
- формировать знания детей о приёмах и правилах использования спортивного оборудования;
- формировать умение выполнять упражнения с мячом ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
- способствовать освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола).

Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений).

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1. Школа мяча					
1.1	Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. Ловля – передача двумя руками на месте	1	3	4	Вводный
1.2	Отбивание мяча от пола и стены	1	4	5	Текущий
1.3	Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину	1	3	4	Текущий
1.4	Передача мяча одной рукой от плеча	1	4	5	Текущий
1.5	Передача мяча от груди разными способами. Передача мяча одной рукой	1	3	4	Текущий
1.6	Броски мяча в цель	1	4	5	Текущий
1.7	Отбивание мяча. Знакомство с правилами игры в баскетбол	1	3	4	Текущий
1.8	Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину сместа	1	4	5	Текущий
1.9	Размещение по всей площадке – выход на свободное место для получения мяча	1	3	4	Текущий
1.10	Совершенствование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.	1	4	5	Текущий
1.11	Отбивание мяча на месте	1	3	4	Текущий
1.12	Ведение мяча в ходьбе	1	4	5	Текущий
1.13	Ведение мяча в беге	1	3	4	Текущий
1.14	Ведение мяча между конусами	1	4	5	Текущий
1.15	Метание теннисного мяча вертикальную	1	3	4	Текущий

								отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами					
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1													
2													
3													
4													

Методические материалы

Содержание программы направлено на развитие навыков движений, овладение правильными способами их выполнения:

Прокатывание мяча:

- по прямой между предметами;
- по наклонной гимнастической скамейке;
- змейкой между стойками;
- катание мяча с попаданием в предмет.

Бросание мяча:

- друг другу в парах;
- двумя руками от груди через сетку;
- бросок мяча в предмет;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обруч;
- о стену и ловля его;
- вверх и ловля его;
- с поворотом кругом;
- по мишеням от плеча одной рукой;
- через обручи, подвешенные на веревки в движении в парах поочередно;
- в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

Отбивание мяча:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- вокруг себя правой, затем левой рукой;
- о стенку с хлопком и поворотом;
- двумя руками, продвигаясь бегом;

- ведение мяча с препятствием;
- ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.

Метание мяча:

- в двигающуюся цель;
- вдале с нескольких шагов;
- вдале правой и левой рукой,
- в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу
- в вертикальную цель;
- в горизонтальную цель;
- элементы баскетбола.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по

направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, изза спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения ведению мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. ➤ Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. ➤ При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя,

равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед. Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации программы

Для реализации программы созданы необходимые условия.

Кадровое обеспечение	Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа мяча» осуществляется лицом, имеющим высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках
Материально-техническое обеспечение	Имеется в наличии необходимое оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук, музыкальный центр, инвентарь для занятий: мячи резиновые (малые, средние, большие), кубики, мелкие предметы для развития кистей рук (массажные мячики, косички, карандаши, гантельки), баскетбольные корзины, напольные корзины, шнур для натягивания, обручи, кегли, гимнастические скамейки, мишени.
Учебно-методическое обеспечение	Программа Методические пособия

Список используемой литературы

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.
5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
7. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
8. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.:
9. 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.
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. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г