


СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
НРМДОБУ «ЦРР -д/с «Улыбка»
(протокол от 25.08.2023 № 5)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
НРМДОБУ «ЦРР -д/с «Улыбка»
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
НРМДОБУ «ЦРР- д/с «Улыбка»
О.А. Усольцева
Приказ № 13-ПУ от 18.09. 2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

(по развитию технических и тактических навыков владения мячом)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 4 - 5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Чайникова Ольга Владимировна
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Актуальность программы.....	3
Новизна программы	3
Педагогическая целесообразность	4
1.1.Организационно-методическое обеспечение программы.....	4
(возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)	5
1.2.Цель программы «Школа мяча»	5
Задачи программы:.....	5
1.3. Планируемые результаты освоение Программы	5
II. Содержательный раздел.....	6
2.1.Учебно-тематический план образовательной программы	7
2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план.....	8
Первого года обучения (4 – 5 лет)	8
2.3. Форма и режим занятий:	12
2.4. Формы работы	12
2.5. Принципы, лежащие в основе программы	12
2.6. Мониторинг	12
Примерные контрольные вопросы по основам знаний.....	12
Примерные контрольные нормативы.....	13
по общей физической подготовке	13
Примерные контрольные нормативы.....	14
по технической подготовке	14
III. Организационный раздел	15
3.1.Техническое оснащение занятий.....	15
Список литературы	15

І. Пояснительная записка

<p><i>Краткая характеристика вида деятельности.</i></p>	<p>Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно «пятнать», выбивать. Для детей мяч – это круглый, легкий, упругий привлекательный снаряд, который символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.</p> <p>Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-спортивной работе с воспитанниками 4 - 5 лет и стала основой для составления Программы «Школа мяча».</p> <p>По дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча» (далее Программе) могут обучаться дети младшего дошкольного возраста от 4 до 5 лет, которые в доступной форме познакомятся с элементами игры баскетбол, волейбол, футбол. Программа позволяет системно формировать, развивать, у дошкольников технические и тактические навыки владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры с элементами спорта по технологии Э.И.Адашквичене «Баскетбол для дошкольников» с использованием программы Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!» .</p>
<p><i>Направленность</i></p>	<p>Программа дополнительного образования детей «Школа мяча» имеет физкультурно - спортивную направленность и обеспечивает возможность создания условий для развития личности дошкольников.</p>
<p><i>Актуальность</i></p>	<p>Последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружаю-</p>

	<p>щей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Поэтому на сегодняшний день запрос со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности развития дошкольников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях поселка, имеются только на базе дошкольного учреждения.</p>
<p><i>Новизна (отличительные особенности) программы</i></p>	<p>В рамках решения физкультурно-спортивных задач данная Программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.</p>
<p><i>Педагогическая целесообразность</i></p>	<p>Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-спортивной 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».</p>
<p><i>Нормативно- правовые документы</i></p>	<p>Разрабатывая программу дополнительного образования опирались на современные требования, озвученные в ряде нормативных документов:</p> <ul style="list-style-type: none">— Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;— Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726)— Порядок организации и осуществления образовательной Деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196);— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правитель-

	<p>ства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);</p> <p>— Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);</p> <p>— Региональный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образования».</p>
<p><i>Организационно-методическое обеспечение программы</i></p>	<p>Данная программа является развивающей. Уровень освоения программы — стартовый. Возраст обучающихся: 4 - 5 лет. Состав группы - постоянный. Наполняемость группы: 25 человек Форма обучения- очная. Форма занятий - групповая. Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год - 24 часа. Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия – до 30 минут</p>
<p><i>Цель программы:</i></p>	<p>Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.</p>
<p><i>Задачи программы:</i></p>	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила; 2. Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры. 3. Формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; 2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; 3. Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у дошкольников нравственные качества. 2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях; 3. Формировать навыки здорового образа жизни.

<p><i>Планируемые результаты:</i></p>	<p>К концу года дети:</p> <p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• Историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;• Доступные приемы спортивного самомассажа;• Спортивную терминологию;• Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке. <p>Должны уметь:</p> <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none">• Умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),• Умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди на месте,• 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. <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none">• Умеет выполнять отбивание мяча после набрасывания,• Умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,• Выполняет простейшие правила игры. <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none">• Умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,• Умеет забивать мяч в ворота с места,• Умеет выполнять легкие финты
---------------------------------------	---

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план образовательной программы

№	Название темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Диагностика	1		1
2	Игровые упражнения с мячом	5	1	4
3	Подвижные игры с мячом	5	1	4
4	Приемы техники игры баскетбол	4	1	3
5	Приемы техники игры в волейбол	4	1	3
6	Приемы техники игры футбол	4	1	3
7	Диагностика	1		1
	Итого	24	5	19

2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план

Первого года обучения (4 – 5 лет)

№ п/п	Тема	Задачи	Количество часов	Дата проведения	Примечания
1	Катание и подбрасывание мяча Диагностика	1. Выявить уровень технической подготовленности детей. 2. Знакомство со свойствами баскетбольного мяча. 3. Учить катать мяч между предметами и в цель в основной стойке баскетболиста.	1	02.10.2023	
2	Передача и ловля мяча Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей. 2. Повторить умения катать мяч между предметами и в цель как рукой, так и ногой. 3. Учить ловить и передавать мяч от груди двумя руками на месте в усложненных условиях.	1	09.10.2023	
3	Ведение мяча	1. Углубить представление детей о овощах. 2. Обучение ведению мяча в высокой стойке на месте. 3. Повторить умение обводить мяч между предметами.	1	16.10.2023	
4	Игровые упражнения с баскетбольным мячом	1. Разучить комбинации из основных элементов техники	2	23.10.2023 30.10.2023	
5	Ведение мяча	1. Углубить представление детей о продуктах вредных для организма 2. Обучение ведению мяча в низкой стойке, с изменением высоты отскока.	2	06.11.2023 13.11.2023	

6	Бросок по кольцу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение броску по кольцу двумя руками от груди 2. Повторить технику ведения мяча в низкой стойке 	1	20.11.2023	
7	Взаимодействие с игроком	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение взаимодействию игроков «Отдай мяч и выйди» в упрощённых условиях 2. Повторить умение бросать мяч по кольцу двумя руками от груди 	1	27.11.2023	
8	Ведение мяча в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить умения взаимодействовать игроков «Отдай мяч и выйди» в упрощённых условиях 2. Обучение ведению мяча в движении 	1	04.12.2023	
9	Передача сверху двумя руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о развитии силы 2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов 3. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. 	1	11.12.2023	
10		<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике передачи мяча над собой 2. Упражнять в ведении мяча в движении 3. Развивать глазомер, ловкость, равновесие. 	1	18.12.2023	
11	Прием мяча снизу двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить нижнему приему мяча 2. Закрепить умение выполнять комбинации из основных элементов техники 	1	25.12.2023	
12	Подачи мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить нижней подаче мяча. 2. Упражнять в нижнем приеме мяча, ведение мяча правой и левой ногой по прямой. 	1	15.01.2024	

		3. Развивать глазомер, ловкость, умение быть организованным.			
13	Перебрасывание мяча через сетку	1. Учить передавать мяч в парах через сетку. 2. Закрепить комбинации из основных элементов техники.	1	22.01.2024	
14	Игровые упражнения с мячом	1. Разучить новые комбинации из основных элементов техники игры. 2. Отработка техники отбивания мяча.	1	29.01.2024	
15	Командная игра	1. Закрепить навык командной игры в волейболе 2. Совершенствовать передачи мяча ногой	2	05.02.2024 12.02.2024	
16	Школа мяча	1. Учить принимать мяч из разных исходных положений. 2. Элементарные приёмы игры в мини- футбол.	1	19.02.2024	
17	Школа мяча	1. Совершенствовать активные движения кистями рук при броске мяча. 2. Элементарные приемы игры в баскетбол по упрощённым правилам	1	26.02.2024	
18	Веселый мяч Диагностика	1. Закрепить комбинации из основных элементов техники игры в баскетбол 2. Проверить скоростную выносливость	1	04.03.2024	
19	Перебрасывание и забрасывание мяча	1. Закрепить комбинации из основных элементов техники игры в волейбол 2. Контроль технической подготовки	1	11.03.2024	

	Диагностика				
20	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комбинации из основных элементов техники игры в футбол 2. Контроль технической подготовки 	1	18.03.2024	
21	Игры с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры – соревнования с мячом 	1	25.03.2023	
	Итого		24		

2.3. Форма и режим занятий:

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр и упражнений с мячом, игр – эстафет и соревнований. ООД проводится 1 раз в неделю группой по 10-12 детей. Два раза в год проводится открытый просмотр для родителей.

2.4. Формы работы

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания с мячом);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

2.5. Принципы, лежащие в основе программы

- Доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- Наглядности (показ педагога).
- Демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и воспитанников в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- Научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы).
- “От простого к сложному” (научившись элементарным навыкам владения мячом, ребенок применяет свои умения в выполнении сложных заданий).

2.6. Мониторинг

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

Виды мониторинга: на начало учебного года с заполнением диагностической карты; 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

1-го года обучения

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как называют спортсмена, который ведёт 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 ребёнок 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 общей физической подготовке
1-го года обучения
Мальчики**

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег (сек)	9.0	8.8	8.5

2.	Прыжок в длину с места	100	120	130
3.	Отжимание в упоре лежа	5	10	15
4.	Поднимание туловища за 30 сек	10	15	20

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег (сек)	9.2	9.0	8.7
2.	Прыжок в длину с места	90	110	120
3.	Отжимание в упоре лежа	5	8	13
4.	Поднимание туловища за 30 сек	8	13	18

Примерные контрольные нормативы по технической подготовке 1-го года обучения 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 по- терял мяч	Провел без потерь
4.	Передача сверху над собой	5-6	7-8	9-10

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
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

III. Организационный раздел

3.1. Техническое оснащение занятий.

Для занятий в кружке необходимо иметь:

Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
1	2	3
Баскетбол,	Мячи баскетбольные	60
	Мячи резиновые	30
	Свисток игровой	1
	Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой	2
	Мячи пластиковые	91
	Кольцо баскетбольное, настенное	2
Футбол	Мячи футбольные	8
Волейбол	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	15
	Стойки волейбольные	2

Список 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.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.

9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНО-Мид, 2004.
12. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.