

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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



СОГЛАСОВАНО

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

### **Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»**

(по развитию технических и тактических навыков владения мячом)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 5 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:** Чайникова Ольга Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
Высшая квалификационная категория

## Оглавление

I. Пояснительная записка .....	3
Актуальность .....	3
Педагогическая целесообразность .....	4
Организационно методическое обеспечение программы .....	5
Цель программы.....	5
Задачи программы: .....	5
Планируемые результаты:.....	6
II. Содержательный раздел .....	6
2.1.Учебно-тематический план.....	6
2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план .....	8
2.3.Формы работы .....	13
2.4.Принципы, лежащие в основе программы .....	13
2.5.Мониторинг .....	13
Примерные контрольные вопросы по основам знаний .....	13
III. Организационный раздел.....	16
3.1.Техническое оснащение занятий .....	16
Список литературы .....	16

## I. 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 5 - 6 лет и стала основой для составления Программы «Школа мяча».</p> <p>По дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча» (далее Программе) могут обучаться дети старшего дошкольного возраста от 5 до 6 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.Адашкявичене «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 <b>физкультурно - спортивную направленность</b> и обеспечивает возможность создания условий для развития личности дошкольников.</p>
<p><b>Актуальность</b></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,</p>

	<p>выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей 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><b>Педагогическая целесообразность</b></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"><li>— Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;</li><li>— Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726)</li><li>— Порядок организации и осуществления образовательной Деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и</li></ul>

	<p>науки РФ от 09.12.2018 № 196);</p> <p>— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства 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><b>Организационно методическое обеспечение программы</b></p>	<p>Данная программа является развивающей. Уровень освоения программы — стартовый. Возраст обучающихся: 5-6 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><b>Цель программы:</b></p>	<p>Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.</p>
<p><b>Задачи программы:</b></p>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;</li> <li>2. Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.</li> <li>3. Формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм</li> </ol> <p><b>Развивающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;</li> <li>3. Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать у дошкольников нравственные качества.</li> <li>2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять</li> </ol>

	<p>собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;</p> <p>3. Формировать навыки здорового образа жизни.</p>
<p><b>Планируемые результаты:</b></p>	<p>К концу года дети:</p> <p><b>Должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;</li> <li>• Доступные приемы спортивного самомассажа;</li> <li>• Спортивную терминологию;</li> <li>• Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.</li> </ul> <p><b>Должны уметь:</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),</li> <li>• Умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди на месте,</li> <li>• Умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,</li> <li>• Умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,</li> <li>• Умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.</li> </ul> <p><b>Волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет выполнять отбивание мяча после набрасывания,</li> <li>• Умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,</li> <li>• Выполняет простейшие правила игры.</li> </ul> <p><b>Футбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,</li> <li>• Умеет забивать мяч в ворота с места,</li> <li>• Умеет выполнять легкие финты</li> </ul>

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Диагностика	1		1

Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»

2	Игровые упражнения с мячом	4	1	3
3	Подвижные игры с мячом	4	1	3
4	Приемы техники игры баскетбол	5	1	4
5	Приемы техники игры в волейбол	5	1	4
6	Приемы техники игры футбол	4		4
7	Диагностика	1		1
	Итого	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>

## 2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план

### Второго года обучения (5 - 6 лет)

№ п/п	Тема	Задачи	Количество часов	Дата проведения	Примечания
1	Поиграй с мячом	1. Углубить представление детей о методах закаливания организма спортсмена 2. Проверить навыки в подбрасывании, ловле, перебрасывании, бросках и отбивании мяча. 3. Игры с мячом	1	4.10.2023 5.10.2023	
2	Передвижение в игровой стойке	1. Совершенствовать технику передвижения в игровой стойке 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при ведении мяча. 3. Воспитывать смелость, самостоятельность.	1	11.10.2023 12.10.2023	
3	Перемещения приставным шагом	1. Углубить представление детей о витамине Д для здоровья человека 2. Закреплять умение перемещаться приставным шагом с ведением мяча. 3. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком	1	18.10.2023 19.10.2023	
4	Ловля и передача мяча	1. Продолжить учить ловить мяч с полу отскока. 2. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола 3. Воспитывать ловкость	1	25.10.2023 26.10.2023	
5	Ведение мяча	1. Закреплять умение ведения мяча стоя на месте, двигаясь	1	08.11.2023	



		по прямой 2. Упражнять в броске мяча ногой в цель. 3. Развивать глазомер, координацию движений.		09.11.2023	
6	Ведение с изменением направления, передача мяча	1. Углубить представление детей о овощах, стимулирующий рост человека (морковка) 2. Закрепить навык ведения мяча двигаясь по кругу с заданием. 3. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди и передаче мяч ногами.	1	15.11.2023 16.11.2023	
7	Техника владения мячом	1. Углубить представление детей о приятных эмоциях 2. Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч».	1	22.11.2023 23.11.2023	
8	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	1. Совершенствовать ведение мяча в движении с заданием. 2. Упражнять в подъёме мяча ногой после остановки.	1	29.11.2023 30.11.2023	
9	Подачи мяча	1. Углубить представление детей вредных вещах для нашего здоровья 2. Повторить передачи мяча одной рукой от плеча. 3. Упражнять в прокатывании мяча в ворота.	1	06.12.2023 07.12.2023	
10	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение верхней передачи мяча через сетку 3. Развивать быстроту реакции, внимание.	1	13.12.2023 14.12.2023	
11	Отбивание мяча	1. Углубить представление детей о развитии силы 2. Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении	1	20.12.2023 21.12.2023	

		с разными заданиями			
12	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой в движении, забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди. 2. Упражнять в забрасывании мяча в ворота ногами. 3. Развивать глазомер, ловкость, равновесие.	1	27.12.2023 28.12.2023	
13	Забрасывание мяча	1. Учить забрасыванию мяча в баскетбольную корзину в движении одной рукой от плеча. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с разными заданиями 3. Развивать быстроту реакции, глазомер.	1	10.01.2024 11.01.2024	
14	Перебрасывание мяча	1. Учить передавать мяч двумя руками от груди в парах, в движении. 2. Упражнять в верхней и нижней передаче мяча 3. Развивать глазомер, ловкость, умение быть организованным.	1	17.01.2024 18.01.2024	
15	Забрасывание мяча	1. Закрепить технику забрасывания мяча в баскетбольную корзину с трех шагов. 2. Упражнять в умении принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. 3. Воспитывать организованность.	1	24.01.2024 25.01.2024	
16	Броски мяча	1. Закрепить технику броска одной рукой от плеча в движении 2. Отрабатывать навык ведения мяча по «8» 3. Развивать ловкость, мышление.	1	31.01.2024 01.02.2024	

17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить передавать и ловить мяч разными способами в движении</li> <li>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> </ol>	1	07.02.2024 08.02.2024	
18	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить регулировать силу броска при передаче мяча одной рукой и ловле двумя руками.</li> <li>2. Упражнять в передаче и приеме мяча ногами.</li> <li>3. Развивать глазомер, внимание, силу.</li> </ol>	1	14.02.2024 15.02.2024	
19	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить принимать мяч в движении.</li> <li>2. Упражнять в умении быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>3. Развивать быстроту реакции, ловкость.</li> </ol>	1	21.02.2024 22.02.2024	
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать мяч, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> <li>3. Развивать меткость, ловкость, координационные способности.</li> </ol>	1	28.02.2024 29.02.2024	
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение ловко отбивать мяч правой и левой рукой и ногой.</li> <li>2. Отрабатывать ведение мяча между ориентирами.</li> <li>3. Развивать умение быстро действовать по сигналу</li> </ol>	1	06.03.2024 07.03.2024	
22	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить принимать мяч из разных исходных положений.</li> <li>2. Закрепить технику броска по кольцу в движении</li> <li>3. Воспитывать организованность.</li> </ol>	1	13.03.2024 14.03.2024	

23	Диагностика	1. Проверить навыки, броска мяча по кольцу с места, количество попаданий мяча в корзину 2. Воспитывать целеустремленность.	1	20.03.2024 21.03.2024	
24	Школа мяча	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	27.03.2024 28.03.2024	
	Итого		24		

### **2.3.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)

### **2.4.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).

### **2.5.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**

#### **2-го года обучения**

1. Какие методы закаливания вы знаете? (солнцем – загорание, воздухом – гимнастика побудка, хождение босиком по дорожкам здоровья, занятия на улице, прогулка).
2. Знаете ли вы, почему лицо способно выдержать сильные морозы, а руки даже при незначительном похолодании начинают мёрзнуть? (потому, что лицо закаляется с самого рождения, умываем его холодной водой).

3. Почему от промокших ног появляется насморк, кашель, а намокшее под дождём лицо и руки не влияют на здоровье человека? (Потому, что на стопах имеются точки, отвечающие за наше здоровье, которые необходимо закалять).
4. Почему полезна ходьба босиком? (для закаливания организма).
5. Какой самый важный закон закаливания? (снижать температуру постепенно, а после болезни начинать всё заново).
6. Какой витамин образуется в коже под влиянием солнечных лучей? (витамин Д).
7. Какая роль в процессе закаливания отводится воде? (главная)
8. Как часто нужно чистить зубы? (2 раза в день)
9. Скажите, когда вы получаете приятные эмоции и, что вы испытываете при этом?
10. Как судья наказывает игрока за неспортивное поведение? (фолами – за 5 фолов игрока сажают на скамейку, и он игру продолжать не может)
11. Что полезно выполнять перед сном? (погулять, проветрить комнату, умыться, почитать книжку)
12. Что вредно перед сном? (смотреть долго телевизор, тем более страшные фильмы, много кушать)
13. Что вредно для нашего зрения? (читать лёжа, писать в темноте, долго смотреть телевизор, находиться долго в тёмном помещении)
14. Что запрещается делать игроку с мячом во время игры баскетбол? (бежать с мячом, вести мяч двумя руками).
15. Какая задача игроков в игре футбол? (забросить как можно больше голов ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая правила игры).
16. Сколько игроков в футбольной команде? (пять, семь).
17. Сколько игроков в волейбольной команде? (семь)
18. Кто имеет право брать мяч руками в игру футбол? (вратарь)

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 2-го года обучения**

**Мальчики**

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег (сек)	8.7	8.4	8.1

2.	Прыжок в длину с места	120	140	150
3.	Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками стоя	180	190	200
4.	Упражнение на брюшной пресс за 30 сек	20	23	25

### Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег (сек)	9.0	8.7	8.4
2.	Прыжок в длину с места	100	110	130
3.	Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками стоя	160	170	180
4.	Упражнение на брюшной пресс за 30 сек			

Примерные контрольные нормативы по технической подготовке

2-го года обучения

### Мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Ведение по «8» 20 м (кол-во сек)	8.6	8.4	8.0
2.	Бросок с места 10 попыток (кол-во попаданий)	5	7	9
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество передач)	2-3	4-5	6 и более
4.	Попасть по воротам после ведения по	1	2-3	4 -5

	«8» из 5 раз			
--	--------------	--	--	--

### Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1.	Ведение по «8» 20 м (кол-во сек)	8.8	8.6	8.1
2.	Бросок с места 10 попыток (кол-во)	5	7	9
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество передач)	1-2	3-4	5 и более
4.	Попасть по воротам после ведения по «8» из 5 раз	0	1-2	3 и более

## 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	30
	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

### 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.: ГНОМид, 2004.
12. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

