

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 31 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с № 31»)

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
от 31.08.2023г. № 01-09/100

Дополнительная общеобразовательная программа
«ШКОЛА МЯЧА»
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст воспитанников: 6-7 года
Срок реализации 1 год

Хуснутдинова О.В.
- инструктор по физической культуре

Ухта 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Календарно -тематическое планирование	7
4. Календарный учебный график	22
5. Планируемые результаты программы	22
6. Комплекс организационно–педагогических условий	22
7. Список литературы	25

1. Пояснительная записка.

Моя Программа «Школа мяча» имеет **физкультурно – спортивную направленность**.

Создание Программы дополнительного образования «Школа мяча» связано с актуальностью проблемы по развитию координации движений у детей старшего дошкольного возраста, а также запросом родителей (на основании проведенного анкетирования) дополнить занятия по физической культуре, а именно с мячом.

На основе своего педагогического опыта в процессе наблюдения за детьми дошкольного возраста, образовательной и свободной деятельности, я заметила, 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.

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».

Чтобы начать работать, я познакомилась с большим количеством литературы. Свой выбор остановила на следующей литературе: Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»; Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»; Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет»; «Детские подвижные игры» под ред. Е.В.Коневой; Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина «В дружбе со спортом»; К.К. Утробина «Занимательная физкультура»; Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду»: Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду. Конспекты занятий».

Используя данную литературу, я разработала свою систему занятий по физической культуре, которая предназначена для работы с детьми 6 - 7 лет.

Отличительную особенность данной Программе собраны такие виды спорта, которые заинтересуют любого ребенка, не зависимо от возраста и пола. Так же, в программу включены не только игры с мячом, но и другие виды деятельности, что позволяет расширить кругозор в спортивной жизни. Каждый вид деятельности рассчитан по времени так, что он не успевает наскучить ребенку. Со временем можно выявить определенный талант к конкретному виду спорта.

Адресатом данной **Программы** являются дети 6-7 лет. Этот возраст называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. Это как раз и применяется во всех играх с мячом. В возрасте 6-7 лет улучшаются координация движений. Дети

способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

Объем Программы: Объем образовательной нагрузки в учебный год составляет 32 учебных (академических) часа.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: практические

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 минут, четверг – 16.10-16.40.

Срок освоения Программы: 1 год – 32 часа.

Цель программы: развитие деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей посредством владения мячом.

Задачи:

Образовательные:

-познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

Развивающие:

-формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;

2. Учебный план дополнительной программы

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Количество часов всего
1	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
2	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
3	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
4	«Работа с футбольным мячом»	1	1
5	«Работа с футбольным мячом»	1	1
6	«Работа с футбольным мячом»	1	1
7	«Работа с футбольным мячом»	1	1
8	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
9	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
10	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
11	«Работа с футбольным мячом»	1	1
12	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
13	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
14	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
15	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
16	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
17	«Работа с баскетбольным, футбольным мячами»	1	1
18	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
19	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
20	«Работа с баскетбольным, футбольным мячами»	1	1
21	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
22	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
23	«Работа с волейбольным мячом»	1	1
24	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
25	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
26	«Работа с волейбольным мячом»	1	1
27	«Работа с баскетбольным мячом»	1	1
28	«Работа с волейбольным мячом»	1	1
29	«Работа с волейбольным мячом»	1	1
30	«Работа с волейбольным мячом»	1	1
31	«Работа с баскетбольным, волейбольным мячами».	1	1
32	«Работа с баскетбольным, волейбольным мячами».	1	1
	Всего	32	32

3. Календарно-тематический план дополнительной программы

№	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
Октябрь						
1	Работа с баскетбольным мячом.	1.«Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч. 2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой. 3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину. 4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону). Рефлексия.	Мяч, обруч, корзина.	1	07.10.2023г.	
2	Работа с баскетбольным мячом.	1.«Прыг-скок», ведение мяча на месте. 2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге. 3. Перебрасывание в парах разными способами.	Мяч.	1	14.10.2023г.	

		4. Подвижная игра «Выбивной». Рефлексия.				
3	Работа с баскетбольным мячом.	1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении. 2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах. 3. Подбивания мяча подъемом ноги. 4. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит». Рефлексия.	Мяч.	1	21.10.2023г.	
4	Работа с футбольным мячом.	1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногами. 2. Ведение мяча в прямом направлении. 3. «Кто дальше отобьет мяч от земли» 4. Подвижная игра «Выбивной». Рефлексия.	Мяч.	1	28.10.2023г.	
Ноябрь						
5	Работа с футбольным мячом.	Подбивание мяча подъемом ноги. 2. «Треугольник» -	Мяч, кегли.	1	11.11.2023г.	

		<p>передача мяча ногой в тройках.</p> <p>3. «Вертушки – перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.</p> <p>4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2 – 3 метра удобным способом.</p> <p>5. Подвижная игра «Мячик кверху». Рефлексия.</p>				
6	Работа с футбольным мячом.	<p>1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.</p> <p>2. Прокатывание мяча под дугу в парах.</p> <p>3. «Вертушки-перевертушки», «Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.</p> <p>4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр.</p>	Мяч, дуга.	1	18.11.2023г.	

		<p>Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.</p> <p>Рефлексия.</p>				
7	Работа с футбольным мячом.	<p>1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.</p> <p>2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.</p> <p>3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.</p> <p>4. Подвижная игра «Шлепанки».</p> <p>5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок</p>	Мяч.	1	25.11.2024г.	

		становится водящим. Рефлексия.				
8	Работа с баскетбольным мячом.	1. Отбивание на месте «Кто дольше». 2. Ведение мяча и бросок в корзину. 3. «Вертушки-перевертушки», «Мяч под ногой». 4. Подвижная игра «Мяч с топотом». Рефлексия.	Мяч, корзина.	1	30.11.2023г.	
Декабрь						
9	Работа с баскетбольным мячом.	1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой. 2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину. 3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой. 4. Подвижная русская народная игра «Заяц». Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок,	Мяч, конусы.	1	02.12.2023.	

		<p>сумевший задеть «зайца» , становится на его место. 5. «Вертушки», «Зайца гонять». Рефлексия.</p>				
10	Работа с баскетбольным мячом.	<p>1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур. 2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой. 3. Ведение с броском в корзину. 4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать. 5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры). Рефлексия.</p>	Мяч, шнур.	1	09.12.2023г.	
11	Работа с футбольным мячом.	<p>1. Кто дольше отобьет мяч от пола. 2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы. 3. Перебрасывание мяча</p>	Мяч.	1	16.12.2023г.	

		<p>через планку с подбиванием его подъемом ноги.</p> <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале».</p> <p>«Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.</p> <p>5. «Пришлепы» Рефлексия.</p>				
12	Работа с баскетбольным мячом.	<p>1. Ведение мяча с броском в корзину.</p> <p>2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.</p> <p>3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.</p> <p>4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы</p>	Мяч.	1	23.12.2023г.	

		<p>она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.</p> <p>5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду). Рефлексия.</p>				
13	Работа с баскетбольным мячом.	<p>Закрепление.</p> <p>1. Ведение мяча с броском в корзину.</p> <p>2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.</p> <p>3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.</p> <p>4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.</p> <p>5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»</p>	Мяч.	1	30.12.2023г.	

		(вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду). Рефлексия.				
Январь						
14	Работа с баскетбольным мячом.	1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра). 2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу. 3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой. 4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из –под руки, поймать двумя руками. 5. Подвижная игра «Зевака» Рефлексия.	Мяч.	1	20.01.2024г.	
15	Работа с баскетбольным мячом.	1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. 2. Подбивание мяча подъемом ноги. 3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.	Мяч.	1	24.01.2024г.	

		<p>4. «Через ножки» - упереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.</p> <p>5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки). Рефлексия.</p>				
16	Работа с баскетбольным мячом.	<p>1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.</p> <p>2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.</p> <p>4. «Ручки», «Через ножки».</p> <p>5. Подвижная игра «Мяч с топотом». Рефлексия.</p>	Мяч, палка.	1	27.01.2024г.	
Февраль						
17	Работа с баскетбольным, футбольным мячами.	<p>1. Отбивание мяча о стену ладонями.</p> <p>2. Отбивание мяча подъемом ноги.</p>	Мяч.	1	03.02.2024г.	

		<p>3. Бороться за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.</p> <p>4. «Зайца гонять», «Пришлепы».</p> <p>5. Подвижная игра «Круг». Рефлексия.</p>				
18	Работа с баскетбольным мячом.	<p>1. «Кто больше отобьет мяч».</p> <p>2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.</p> <p>3. Ведение с броском в корзину.</p> <p>4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.</p> <p>5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»</p> <p>Рефлексия.</p>	Мяч.	1	10.02.2024г.	
19	Работа с баскетбольным	1. Подбивание мяча подъемом ноги.	Мяч.	1	17.02.2024г.	

	мячом.	2. Ведение змейкой между предметами бегом. 3. Защищать кольцо. 4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч. 5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» Рефлексия.				
20	Работа с баскетбольным, футбольным мячами.	1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги. 2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой. 3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников. 4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать. 5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной). Рефлексия.	Мяч.	1	24.02.2024г.	
Март						
21	Работа с баскетбольным мячом.	1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками. 2. Защищать кольцо. 3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.	Мяч, кегли.	1	03.03.2024г.	

		4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой. 5. Подвижная игра «Шлепанки» Рефлексия.				
22	Работа с баскетбольным мячом.	1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами. 2. Бросать мяч в кольцо с прыжком. 3. Бороться за мяч. 4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки». 5. Подвижная игра «Мяч с топотом». Рефлексия.	Мяч.	1	10.03.2024г.	
23	Работа с волейбольным мячом.	1. Отбивание мяча подъемом ноги. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Отбивание о стену ладонями. 4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч. «Вертушки-перевертушки» 5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга».	Мяч.	1	17.03.2024г.	

		Рефлексия.				
24	Работа с баскетбольным мячом.	1. Защита кольца. 2. Борьба за мяч. 3. Сбей мячом кеглю. 4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч. 5. Подвижная игра «Круг». Рефлексия.	Мяч, кегли.	1	24.03.2024г.	
Апрель						
25	Работа с баскетбольным мячом.	1.Отработка приемов игры в баскетбол. 2.Ведение и бросок в корзину. 3.Защита корзины. 4.Борьба за мяч. Рефлексия.	Мяч.	1	07.04.2024г.	
26	Работа с волейбольным мячом.	1.Отрабатывание приемов игры в пионербол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников. 2. Игра «У кого меньше останется мячей». Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.	Мяч.	1	14.04.2024г.	

		Рефлексия.				
27	Работа с баскетбольным мячом.	1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. 2. Подбивание мяча подъемом ноги. 3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать. 4. «Через ножки» - упереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой. 5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки). Рефлексия.	Мяч.	1	21.04.2024г.	
28	Работа с волейбольным мячом.	1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении. 2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах. 3. Подбивания мяча подъемом ноги. 4. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит». Рефлексия.	Мяч.	1	28.04.2024г.	
Май						
29	Работа с	1.Закреплять навык работы	Мяч.	1	05.05.2024г.	

	волейбольным мячом.	с мячом. 2.Игры. Подвижные игры «Кого назвали – тот ловит», «Летучий мяч» (собачки), «Выбей мяч из круга». Рефлексия.				
30	Работа с волейбольным мячом.	1.Закреплять навык работы с мячом. 2.Игры. Подвижные игры «Круг», «Вышибалы» «Шлепанки». Рефлексия.	Мяч.	1	12.05.2024г.	
31	Работа с баскетбольным, волейбольным мячами.	1. Эстафеты с мячом. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи.	1	19.05.2024г.	
32	Работа с баскетбольным, волейбольным мячами.	Итоговое занятие. 1. Эстафеты с мячом. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи.	1	26.05.2024г.	

4. Годовой календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	количество учебных недель	продолжительность каникул	сроки контрольных процедур
01.10.2023г	31.05.2024г	32	с 10.01.2024 г. по 16.01.2024г.	май

5. Планируемые результаты освоения Программы:

К концу года обучения ребенок:

- Знает правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол;
- Умеет самостоятельно выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- Освоит элементы спортивных игр.

6. Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня.

Материалы и средства обучения и воспитания включают в себя:

- Теннисные мячи
- Гимнастические скамейки
- Кубики
- Длинный шнур
- Скакалка
- Обручи
- Корзины
- Малые мячи

Баскетбол

- Индивидуальный метод
- Резиновые мячи по количеству детей
- Кегли
- Обручи
- Конусы
- Баскетбольная корзина
- Баскетбольные мячи №3

Футбол

- Мячи футбольные диаметром 20см
- Ворота мини
- Конусы
- Канат
- Дуги
- Кегли
- Стойки
- Мешочки с песком
- Скакалки

- Кубики
- Гимнастическая скамья
- Мишень

Формы контроля:

- наблюдения за спортивной деятельностью детей;
- открытое спортивное мероприятие.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

В Программе разработан механизм диагностики качества образовательного процесса, который позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части Программы, динамику роста умений и навыков.

Диагностика проводится один раз в год: в конце учебного года (май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу. (Приложение № 1)

В диагностической таблице используется следующее обозначение:
высокий уровень -В, средний -С, допустимый – Д.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – частично правильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – Допустимый уровень;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

№	Ф.И ребенка	Виды движений								Сумма баллов
		Бросание		Отбивание		Метание		Забрасывание		
		Вверх и ловля двумя руками	В парах	Двумя руками стоя на месте	Одной рукой с продвижением вперед	В верт цель R 4м.	Вдаль не менее 6м	В корзину, стоящую на полу	В баскетбольную корзину	

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Доступный уровень – от 0 до 12 баллов.

7. Список литературы

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.