

**Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ №12 «Солнышко»
Протокол от 30 августа 2024г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ №12
«Солнышко» Кузнецовой Е.Н.
Приказ от 30 августа №54



Е.Н. Кузнецова
ФИО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Физкультурно-спортивная»

Техническая направленность
стартовый уровень

Срок реализации 1 год

Возраст детей 5-7 лет

Автор составитель: Бычкова Е.А.

Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы.

Данная программа разработана на основании программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа дополнительного образования «Давайте поиграем с мячом» составлена в соответствии со следующими концептуальными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242. Методические рекомендации по ДОП.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае от 05.08.2019г.

-

- Приказ КГАОУ ДО РМЦ №383П от 26.09.2019 об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае.

- Устав МБДОУ № 12.

Программа «Поиграем в мяч» построена на позициях гуманно - личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных игр с мячом –футбол, баскетбол, пионербол.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Классификация программы.

- *Классификация по уровню усвоения:* стартовая.

- *Классификация по степени авторства:* модифицированная (на основе программ: «Школа мяча» Н.И. Николаевой, Адашкявичине Э.Й. Баскетбол для дошкольников)

1.2. Актуальность программы:

Современные 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. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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. Систематические игры и

упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Адресат программы: дети дошкольного возраста 5-6 лет.

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. В возрасте 6-7 лет улучшается 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.

Состав группы: 8-12 человек.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности обучающихся - групповая.

Форма проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, вводное занятие, круговая тренировка.

Методы и приемы обучения:

- *Словесный метод* (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- *Наглядный метод* (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- *Практический* (тренировочные упражнения, упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных), игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели, соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы, метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»).

Цель программы: удовлетворение потребности детей 6-7 в двигательной активности через игры с мячом.

Задачи:

- сформировать умения производить различные действия с мячом;
- познакомить со спортивными играми с мячом: баскетбол, пионербол, футбол;
- способствовать формированию коллективного мышления и поведения.

Объем программы и режим работы (на группу)

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час	1	1	36	36ч
Итого по программе					36 ч

1.2. Учебный план 1 год обучения

	Тема	всего	теория	практика
1	Введение в программу	1	0,5	0,5
2	ОФП	7		7
3	Упражнения и игры с мячом	23	3	20
4	Соревнования, эстафеты	5		5
5	Итого	36	3,5	32,5

Содержание

1. Введение в программу.

Теория: История мяча. Игры с мячом: баскетбол, волейбол, футбол.

Практика: Входной тест на умения производить различные действия с мячом.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Разминка. Строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, подготовительные и специальные упражнения для развития силы броска, быстроты реакции, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.

3. Упражнения и игры с мячом

3.1. Элементы пионербола

Теория: История игры. Правила игры: не дать мячу коснуться пола на своей половине, а перебросить его так, чтобы он упал на площадку противоположной команды. Основные ее элементы. Техника безопасности при игре в пионербол.

Практика: перебрасывание мяча друг другу (разными способами), ловля мяча двумя руками, броски мяча от груди на разной высоте и разной силы, подача мяча одной рукой, перебрасывание мяча через сетку с соблюдением правил игры.

3.2. Элементы баскетбола

Теория: История игры. Правила игры: Забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Практика: тренировка правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, (пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади - сбоку, мышцы рук расслаблены), прием мяча с сохранением основной стойки баскетболиста; отработка приемов перемещения: бег, прыжки, повороты, остановки, действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

3.3. Элементы футбола

Теория. История игры. Правила игры: забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Техника безопасности при игре в футбол.

Практика. Упражнения на развитие «чувства мяча»; обучение и отработка ударов ногой; обучение постановке и передаче мяча; перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника); касания носком центра мяча, лежащего неподвижно; имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы; выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с

расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком); Игра в мини-футбол.

3.4. Соревнования, эстафеты.

- Эстафета командная «Мой веселый быстрый мяч».
- Эстафета командная «Весёлые старты с мячом и скакалкой».
- Соревнования между детскими командами (приглашение команды из другого ДОУ) «Эти разные мячи» (эстафета с футбольным, баскетбольным, волейбольным мячом).
- Спортивные командные соревнования «Мяч через сетку».
- Игра-соревнование с родителями «Дружная семейка».

Планируемые результаты

Предметные:

- имеют представления об истории спортивной игры баскетбол, футбол, пионербол и ее правилах;

- имеют стойкий интерес к занятиям с мячом;

- демонстрируют в баскетболе: передачу мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон, забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу;

- демонстрируют в пионерболе: передача мяча через сетку, точный пас, правильное положение на площадке, бросок через сетку из разных частей площадки, подачу одной рукой;

- демонстрируют в футболе: ведение, передачу мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяч в ворота; **Личностные:**

- могут договариваться на спортивной площадке, играть в коллективные игры, взаимодействуют друг с другом во время игры, подчинять свои интересы интересам команды, слаженно работать с партнёрами, достойно принимать как победу, так и поражения.

Методические рекомендации.

Игра должна быть по упрощенным правилам. Перед игрой детей знакомят с правилами игры. Важно учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы, связки. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги. После прыжков приземляться на согнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу.

Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья дошкольников.

Структура тренировочного занятия:

- *Вводная часть* (3-4 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).

- *Основная часть* (20 мин) - обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре), дыхательные упражнения, подвижные игры.

- *Заключительная часть* (4 -5 мин) релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра)

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники\
- участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение.

Наименование	Количество
Волейбольная сетка	1
Баскетбольная корзина	2
Гимнастические скамейки	2
Мячи набивные	12
Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые	12
Цели для метания (вертикальная: неподвижная, подвижная,)	4
Цели для метания (горизонтальная)	2
Ворота	2
Пособия мелкие, для выполнения разминки	12

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.	15 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-6 м

9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз
11.	Введение мяча ногой	3-4 м
12.	Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила).	1-1,5 метра

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

• **Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

• **Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

• **Высокий.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

4.4. Методическое обеспечение

Успешность образовательного процесса по физической культуре в значительной мере обусловлена от правильно подобранного методического обеспечения, что влияет на показатели усвоения учебного материала. С помощью методов слухового, зрительного и двигательного восприятий, занимающиеся усваивают основные правила игры в пионербол, представление о тактике и технике игры.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создают зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогают уточнять их технику. Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивания по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных

задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к следующему этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для игр (баскетбол, пионербол, футбол)
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

6. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Книга для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983г.
3. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду». –М.: Скрипторий, 2009.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом
5. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания для дошкольного учреждения». М.: Детство-пресс, 2005.

Календарно-учебный график

Дата		Введение	ОФП	Игры с мячом			Соревнования	ИТОГО часов
				Баскетбол	Пионербол	Футбол		
сентябрь	1 неделя	1					1	
	2 неделя		0,2		0,8		1	
	3 неделя		0,2		0,8		1	
	4 неделя		0,2		0,8		1	
Октябрь	1 неделя		0,2		0,8		1	
	2 неделя		0,2		0,8		1	
	3 неделя		0,2		0,8		1	
	4 неделя		0,2			0,8	1	
Ноябрь	1 неделя		0,2		0,8		1	
	2 неделя		0,2		0,8		1	
	3 неделя		0,2		0,8		1	
	4 неделя		0,2			0,8	1	
Декабрь	1 неделя		0,2	0,8			1	
	2 неделя		0,2	0,8			1	
	3 неделя		0,2	0,8			1	
	4 неделя		0,2	0,3			1	
Январь	1 неделя		0,2	0,8			1	
	2 неделя		0,2	0,8			1	
	3 неделя		0,2	0,8			1	

	4 неделя		0,2	0,8				1
Февраль	1 неделя		0,2	0,8				1
	2 неделя		0,2	0,8				1
	3 неделя		0,2	0,8				1
	4 неделя		0,2	0,3			0,8	1
Март	1 неделя		0,2			0,8		1
	2 неделя		0,2			0,8		1
	3 неделя		0,2			0,8		1
	4 неделя		0,2			0,8		1
Апрель	1 неделя		0,2				0,8	1
	2 неделя		0,2			0,8		1
	3 неделя		0,2			0,8		1
	4 неделя		0,2			0,8		1
Май	1 неделя		0,2			0,8		1
	2 неделя		0,2			0,8		1
	3 неделя		0,2			0,8		1
	4 неделя		0,2				0,8	1
Итого:								36