



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №134/1-О от 31.08.2023
Заведующий ГБДОУ детским садом 120
С. В. Герасимова



Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»

Срок реализации программы 1 год
Возраст детей 5-6 лет

Разработчик:
Мясищева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2023

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	3 -4
II	Учебный план	4- 5
III	Календарный учебный план	6
IV	Рабочая программа	6
4.1	Цели и задачи программы	6
4.2	Ожидаемые результаты освоения программы	7
4.3	Календарно-тематическое планирование	7
4.4	Содержание обучения	7-10
V	Оценочные и методические материалы	10
5.1	Оценочные материалы	10
5.2	Методические материалы	11
	Приложения	12-13

I. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно- спортивная направленность
Актуальность программы	Двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благотворное воздействие на формирование организма. При недостатке её возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий, происходит нарушение функций и структуры рядов органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. 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 диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют формированию правильной осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Упражнения с мячом формируют умение схватить и удержать, бросить предмет; приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают пространственную ориентацию. В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка: быстрота, прыгучесть, сила, выносливость; совершенствуются навыки большинства основных движений.
Адресат	Дети 5 -6 лет
Уровень освоения	Ознакомительный
Объёмы и сроки освоения	36 часа 1 год
Отличительная особенность	Расширение возможностей физического воспитания детей на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности.
Цель программы	Обучение детей дошкольного возраста основным приёмам владения мячом в игровых условиях.
Задачи программы	Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Создать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении. Формировать умения действовать с мячом; развивать основные двигательные качества; учить командным взаимодействиям. Воспитывать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
Планируемые	Удовлетворение потребности детского организма в движении.

результаты	Улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей. У детей должны улучшиться показатели координации, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке. Занимающиеся должны научиться ориентироваться в изменяющейся окружающей обстановке; действовать по сигналу инструктора фк; играть с мячом не мешая другим; согласовывать свои действия с действиями товарищей; соблюдать правила в командных видах; бросать, ловить и вести мяч; метать мяч в вертикальную цель с 3 -4 м.; проявлять смелость, ловкость, инициативу.
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очная
Особенности реализации	Комплексно-тематический принцип
Условия набора и формирования групп	Одновозрастные дети
Форма организации и проведения занятий	Групповая Занятия проводятся в физкультурном зале ГБДОУ №120 во второй половине дня, 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 мин.
Материально-техническое обеспечение занятий	Мячи резиновые различного диаметра; гимнастические скамейки; конусы-ориентиры; массажные мячи; теннисные мячи; надувные мячи; шнур для натягивания; свисток; музыкальный центр; секундомер; проектор; экран; usb-носитель; наборы наглядно-демонстрационного материала.
Кадровое обеспечение	Мясищева Н.В., инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

II Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Все го	Теор ия	Практика	
1	История появления мяча.	1	1		Входной контроль
2	Виды мячей. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	5	1	4	Наблюдение
3	Элементы баскетбола. Правила игры. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	4	1	3	Наблюдение
4	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении:	4		4	Наблюдение

	снизу, сверху, от груди.				
5	Передача мяча одной рукой от плеча.	4		4	Наблюдение
6	Ведение мяча в ходьбе и беге	4		4	Наблюдение
7	Элементы игры в пионербол. Правила игры.	5	1	4	Наблюдение
8	Элементы игры в волейбол. Правила игры.	4	1	3	Наблюдение
9	Элементы игры в футбол. Правила игры.	5	1	4	Итоговый контроль
	Итого	36			

Сводный учебный план

№	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
1	Школа мяча	2023-2024	36

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №134/1 – О от 31.08.2023 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад №120

Невского района Санкт-Петербурга

С.В. Герасимова

III Календарно-учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей

программы «Школа мяча»

на 2023-2024 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю – 30 минут

IV Рабочая программа

4.1 Цель программы:

Повышение двигательной активности детей через формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; воспитание коллективизма через командные игры.

Задачи программы:

Обучающие: ознакомить детей с историей возникновения мяча; расширять кругозор детей о мячах в современном мире, какие спортивные игры они олицетворяют (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д.); формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками; отбивание; метание; забрасывание; прокатывание мяча ногами.

Развивающие: развивать технику владения мячом, глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, точность. Выносливость, ритмичность; развивать нервно-мышечную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами в самостоятельных играх; в процессе освоения действий с мячом развивать навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков); укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствовать развитию глазомера, меткости.

Воспитательные: воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём, группой; воспитывать эмоционально-личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребёнка; воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи; формировать выдержку, решительность, смелость; воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

4.2 Ожидаемые результаты освоения программы:

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя, через натянутую верёвку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ребёнок владеет метанием в цель (с расстояния 3-4 м); метанием в движущуюся цель.
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр. Баскетбол (умеет передавать мяч друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении; умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.; умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы и от

плеча; умеет вести мяч одной рукой, передвигаясь по сигналу). Волейбол (умеет отбивать надувной мяч после подачи соперника; производить подачу мяча одной рукой снизу, сверху, сбоку). Футбол (умеет вести мяч по прямой, останавливать мяч по сигналу). Пионербол (умеет производить подачу из-за лицевой линии, способен выполнять игровые действия в команде, правильно реагирует на свисток и жесты судьи).

- Ребёнок знает историю появления мяча, виды мячей, игровые виды спорта с мячом.

4.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема
Сентябрь	Диагностика. История появления мяча. Правила поведения на занятии. Подвижные игры с мячом.
Октябрь	Виды мячей. Подвижные игры с мячом разных размеров.
Ноябрь	Элементы игры в баскетбол.
Декабрь	Элементы игры в баскетбол.
Январь	Элементы игры в баскетбол.
Февраль	Элементы игры в баскетбол.
Март	Элементы игры в пионербол.
Апрель	Элементы игры в волейбол.
Май	Элементы игры в футбол. Диагностика.

4.4 Содержание обучения

Раздел 1. (Занятие 1)

Теория: Ознакомить детей с работой кружка «Школа мяча»: требования к спортивной форме; инструктаж по технике безопасности. Беседы об истории возникновения мяча и видах спортивных игр с мячом.

Практика: Провести диагностику.

Раздел 2 (Занятие 2-6)

Теория: Виды мячей. Презентация (фитболы, медболы, су-джок, теннисный мяч).

Практика: ОРУ с массажными мячами. Упражнения с теннисными мячами (подбрасывание и ловля, метание в вертикальную и горизонтальную цель, метание в движущуюся цель, жонглирование). Упражнения с фитболами (перекатывания в парах, отбивание от пола, бег с увёртыванием от фитбола, передача двумя руками над головой, стоя в колонне). Подвижные игры: «Подбрось, поймай, упасть не давай», «Передача мяча стоя в кругу», «Лови – не лови», «Быстро по местам», «Ловишки с фитболом», «Сбей кеглю», «Охотники и утки».

Раздел 3 (Занятие 7-10)

Теория: Правила игры в баскетбол (презентация о баскетболе).

Практика: Учить принимать стойку баскетболиста. Обучать приёмам перемещения (бег, прыжки, повороты). Упражнять в отбивании мяча двумя руками и поочерёдно правой и левой несколько раз подряд. Броски мяча вверх и ловля его стоя на месте (не менее 20 раз). Ходьба с подбрасыванием мяча и последующей ловлей двумя руками. Ловить мяча после хлопка в ладоши. Подвижные игры: «Играй, играй, стойку принимай», «Гонка мячей по шеренгам», «Стоп, мяч», «Штандер».

Раздел 4 (Занятия 11-14)

Практика: Закреплять приёмы ведения мяча на месте. Упражнять в ловле и передаче мяча снизу, от груди и из-за головы (ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад; учить встречать мяч кистями с широко расставленными пальцами). Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (в парах, тройках). Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто сделает 10 бросков, не роняя мяч», «Пять передач», «Мяч с топотом», «Передал – садись».

Раздел 5 (Занятие 15-18)

Практика: Учить передаче мяча одной рукой в парах. Передавать мяч одной рукой с высокой траекторией через высоко расположенные препятствия с попаданием в горизонтальную цель. Упражнять в бросках мяча в корзину, стоя на месте, и после ведения.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Передал – садись», «Гонка мячей», «Подбрось одной рукой, поймай двумя», «Великаны и гномы».

Раздел 6 (Занятие 19-22)

Практика: Обучение ведению мяча: в ходьбе по прямой правой и левой рукой; с изменением направления и в беге. Упражнять: в ритмичных ударах мяча о пол на 2 шага; в различных приёмах перемещения (приставным шагом, по гимнастической скамейке). Подвижные игры: «Ловишки с ведением мяча», эстафета с ведением фитбола, «Стоп, мяч».

Раздел 7 (Занятие 23-27)

Теория: Правила игры в пионербол (презентация)

Практика: Подача мяча через шнур. Ловля мяча двумя руками после подачи. Бросок мяча через шнур после 3х шагов. Прыжки вверх с броском мяча через шнур. Учебная игра. Подвижные игры: «Поймай мяч, направь через шнур», «Чей мяч улетит дальше». «Сделай 3 шага», «У кого меньше мячей».

Раздел 8 (Занятие 28-31)

Теория: правила игры в волейбол (презентация).

Практика: Стойка волейболиста. Поддача надувного мяча через шнур удобной рукой сверху и снизу. Приём и передача надувного мяча сверху двумя руками в парах.

Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Играй, мяч не теряй». «Командная перестрелка».

Раздел 9 (Занятия 32-36)

Теория: Правила игры в футбол (презентация).

Практика: Ведение мяча стопой по прямой. Тоже с остановкой на звуковой сигнал. Передача мяча в парах и тройках. Учебная игра. Контрольные испытания по результатам учебного года. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Забей в ворота», «Защита укрепления», «Передача мяча с перебежками», «Мяч капитану».

V. Методические и оценочные материалы

5.1 Оценочные материалы

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий;
- *промежуточный контроль* проводится в середине года по итогам полугодия;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме контрольных испытаний (см. ниже)

Форма таблицы для проведения Мониторинга образовательного процесса:

№ п.п	Ф И	Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек.	Метание мяча в вертикальную цель с 3м	Перебрасывание мяча в парах	Итог

5.2 Методические материалы

Перечень Нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. -М.: Просвещение, 1992.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 -7 лет. М.:АРКЛИ, 2004
3. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов СССР», М. Линка-Пресс, 1993
4. Степаненкова Э.Я. Использование подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»- М. Просвещение, 1984
5. Бернштейн Н.А. Ловкость и её развитие. -М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД, 2006