

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

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детским садом №120
Невского района Санкт-Петербурга
Приказом от 30.08.2024 № 91-О
 С. В. Герасимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Школа мяча»**

Срок реализации программы 72 часа
Возраст детей 5-6 лет

Разработчик:
Мясищева Н.В., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- оздоровительная.

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: общекультурный

Объёмы и сроки освоения: 36 часов

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 результаты:

- Удовлетворение потребности детского организма в движении.
- 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

Условие набора и формирование групп: в коллектив принимаются все дети, без специальной подготовки.

Условия формирования групп: одновозрастные дети

Количество учащихся: не менее 15 детей

Форма организации: групповые

Формы проведения занятий: учебные, игра

Форма организации: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение занятий:

Мячи резиновые различного диаметра – 20 шт;

гимнастические скамейки – 2 шт;

конусы-ориентиры – 10 шт;

массажные мячи – 20 шт;

теннисные мячи - 20 шт;

надувные мячи – 20 шт;

шнур для натягивания – 2 шт;

свисток – 1 шт;
 музыкальный центр – 1 шт ;
 секундомер – 1 шт;
 проектор – 1 шт;
 экран – 1 шт;
 usb-носитель- - 1 шт;
 наборы наглядно-демонстрационного материала.

II Учебный план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестация |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | История появления мяча. Виды спорта, в которых используется мяч. Диагностика | 2 | 1 | 1 | Входной контроль |
| 2 | Техника безопасности в играх с мячом. Подвижные игры с мячами разного диаметра. | 10 | 1 | 9 | Игра Наблюдение |
| 3 | Элементы баскетбола. Правила игры. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 8 | 1 | 7 | Выполнение задания. Наблюдение |
| 4 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении: снизу, сверху, от груди. | 8 | | 8 | Выполнение задания. Наблюдение |
| 5 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 8 | | 8 | Выполнение задания. Наблюдение |
| 6 | Ведение мяча в ходьбе и беге | 8 | | 8 | Выполнение задания. Наблюдение |
| 7 | Элементы игры в пионербол. Правила игры. | 10 | 1 | 9 | Игра. Наблюдение |
| 8 | Метание и жонглирование. | 10 | 1 | 9 | Выполнение задания. Наблюдение |
| 9 | Элементы игры в футбол. Правила игры. | 8 | 1 | 7 | Итоговый контроль |
| | Итого | 72 | | | |

Сводный учебный план

| № | Название ДОП | Год обучения | Всего часов |
|---|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Школа мяча | 2024-2025 | 72 |

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 93-О от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ №120 Невского
района Санкт-Петербурга
 /С.В. Герасимова
 Подпись _____ ФИО
 

III Календарно-учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей

программы «Школа мяча»

на 2024-2025 учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2024-2025 | 01.09.2024 | 30.05.2025 | 72 | 72 | 72 | 2раз в неделю 25 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 активны 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. Теоретические сведения. Подвижные игры с мячом. |
| Октябрь | Элементы игры в баскетбол. |
| 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 | Метание мячей. |
| Май | Элементы игры в футбол. Диагностика. |

4.4 Содержание обучения

Раздел 1. (Занятие 1-2)

Теория: Презентация «Истории возникновения мяча» и «Виды спорта, в которых используется мяч»

Практика: Провести диагностику.

Раздел 2 (Занятие 3-12)

Теория: Техника безопасности на занятиях с мячом.

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 13-20)

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 21-28)

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 29-36)

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», «Мяч с топотом».

Раздел 6 (Занятие 37-44)

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 45-54)

Теория: Правила игры в пионербол (презентация)

Практика: Поддача мяча через шнур. Ловля мяча двумя руками после поддачи. 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 55-64)

Теория: Презентация «Виды спорта с метанием (ядро, молот, диск, копьё)».

Практика: Метание малого мяча в горизонтальную цель; в вертикальную цель правой и левой рукой; в движущуюся цель; из разных исходных положений (стоя на колене, лёжа, сидя).

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

Раздел 9 (Занятия 65-72)

Теория: Презентация «Футбол».

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 | |
|-------|-----|---|-----|---------------------------------------|------|-----------------------------|------|------|------|
| | | Н.г | К.г | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| | | | | | | | | | |

Для оценки используется 3х бальная шкала, где 1-низкий уровень, 2- средний, 3 – высокий.

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