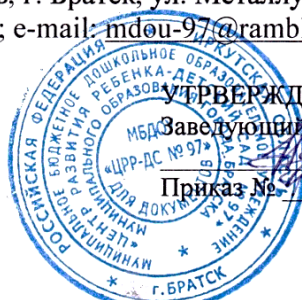


Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 97»
муниципального образования города Братска

665724, Иркутская область, г. Братск, ул. Metallургов, 11
телефон (3953) 42-46-30; e-mail: mdou-97@rambler.ru;

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от "23" августа 20 21 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "ЦРР-ДС № 97"

О.В. Норкина

Приказ № 166 от "24" августа 20 21 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физической направленности
«Школа мяча»
для детей дошкольного возраста
срок обучения 4 года



Подписан: Норкина Оксана Викторовна
DN: ИИН=380404271453, СНИЛС=04835236665, E=mdou-97@rambler.ru,
C=RU, S=Иркутская область, L=г. Братск, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 97"" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА", G=Оксана Викторовна, SN=Норкина,
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1, CN=Норкина
Оксана Викторовна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.02 15:38:30+08'00'

разработчик:
инструктор по физической культуре
I кв. категории
Е.Ю.Зарубина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

1. Пояснительная записка.

1.1 Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, парциальными программами («Радуга», «Детство», «Истоки»)

Актуальность заключается в поиске разрешения противоречия, сложившегося в современной образовательной практике физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, обучение элементам спортивных игр предусмотрено, как дошкольными образовательными программами («Радуга», «Детство», «Истоки» и др.), так и программами обучения первоклассников. С другой стороны, практически отсутствуют методические рекомендации по обучению элементам спортивных игр детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей, физического развития и физической подготовленности детей, общих задач физического воспитания дошкольников и специфики работы дошкольного учреждения.

Разрешение данного противоречия, по нашему мнению возможно в рамках организации секционной работы в дошкольном образовательном учреждении для знакомства детей с такими увлекательными играми, как баскетбол, волейбол, футбол.

Из выше изложенного, необходимость работы в данном направлении, возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- недостаточность внимания в Программе воспитания и обучения в детском саду игровым видам спорта, обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

1.2 **Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Очень важно, чтобы ребёнок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми с мячом.

Основные принципы программы.

Принцип доступности. Подбор программного материала на основе возрастных возможностей и умственного развития дошкольников. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности воспитанника повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы функциональных нагрузок – от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип индивидуализации. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка; дифференцировать задания, физические нагрузки, а так же приёмы педагогического воздействия.

Принцип всестороннего развития. Интеграция работы с различными направлениями воспитательной работы (познавательно - речевое, социально – личностное, художественно – эстетическое, физическое) и активное включение воспитанников в различные виды деятельности (изобразительную, художественно - речевую, игровую, двигательную).

Принцип цикличности. Заключается в повторяющейся последовательности занятий, позволяющий повысить тренированность, улучшить физическую подготовленность воспитанника.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Выражает поступательный характер физических упражнений, гарантирует их развивающий эффект и обуславливает усиление и обновление воздействий упражнений в процессе физического воспитания.

Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания способствует укреплению здоровья детей средствами физических упражнений; сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами; включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность

Программа составлена для детей 4-7 лет дошкольного возраста. Нормативный срок обучения программы составляет 1-4 года. Форма обучения по программе - очная. Образование осуществляется на русском языке. В секцию принимаются дети по заявлению родителей(законных представителей) , без отбора и диагностики. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 15-30мин в соответствии с новыми требованиями САН ПИН .

2. Цель программы.

Создание условий для развития двигательных способностей детей через ознакомление детей с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

3. Формы и методы проведения занятий

Формы проведения - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- Совместные упражнения с мячами;

- совместная деятельность состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

-совместная деятельность в виде тренировки;

-совместная деятельность состоящая из соревнований, эстафет;

Варианты проведения совместной деятельности интегрируются.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой, подгрупповой и индивидуальный.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий, исполнение упражнений инструктором или детьми);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Репродуктивные методы (воспроизведение знакомых детям игр, упражнений в практической деятельности или в соревнованиях)

4. Содержание программы.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю ,8 раз в месяц независимо от каникул и праздников, с октября по апрель, что составляет 7 календарных месяцев.

Численность обучающихся по возрастам составляет:

5-15 человек не зависимо от возраста детей.

группа	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итог в неделю	Итог в месяц	итог в год
Младшая 3-4 года	15мин		15мин			30мин	2час	14 час
Средняя 4-5 лет	20мин		20мин			40мин	2час40 мин	18 час
Старшая 5-6 лет		25мин		25мин		50мин	3час20 мин	23 час
Подготовительная 6-7 лет		30мин			30мин	1 час	4 час	28 час

Учебно- тематический план

1год обучения (3-4 года)

1 год обучения – 8ч40 мин

- 1.Возрастные характеристики возможных достижений ребенка (количество часов 1час)
2. Знакомство (количество часов 15мин)
- 3.Броски мяча (количество часов 2часа 55 мин)
- 4.Подбрасывание мяча(количество часов 1час 15мин)
5. Перебрасывание мяча(количество часов 1час 20мин)
6. Бросание вдаль, в высоту, вниз(количество часов 1час 15мин)
7. Ловля мяча после отскока(количество часов 1час 20мин)
8. Забрасывание мяча в корзину(количество часов 45мин)
9. Знакомство с разнообразными мячами(количество часов 30мин)
10. Знакомство с разнообразными мячами(количество часов 45мин)
- 11 Итоговые занятия(количество часов 15мин)

1.

№	Название разделов и тем	Количество занятий	Теоретическое	Практическое
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	Знакомство	1	1	
3	Броски мяча	17		17
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание мяча	8		8
6	Бросание вдаль, в высоту, вниз	5		5
7	Ловля мяча после отскока	8		8
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с разнообразными мячами	1	1	
10	Упражнения с разнообразными мячами	3		3
11	Итоговые занятия	1	1	
	Итого	56	3	53

Учебно- тематический план

2год обучения (4- 5 лет)

В год количество часов 14 час.

- 1.Возрастные характеристики возможных достижений ребенка(количество часов 1час20 мин)
- 2.Знакомство с историей возникновения мяча(количество часов 20мин)
3. Броски(количество часов 3часа 40мин)
4. Подбрасывание мяча (количество часов 1 час40мин)
5. Перебрасывание мяча(количество часов 2 час)
6. Бросание вдаль (количество часов 1 ча40минс)
7. Ловля мяча(количество часов 2 час)
8. Забрасывание мяча в корзину (количество часов 1 час)
9. Знакомство с разнообразными мячами(количество часов 20мин)
10. Упражнение с разнообразными мячами (количество часов 1 час)
11. Итоговое занятие (количество часов 20мин)

№	Название разделов и тем	Количество часов	Теоретическое	Практическое
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	Знакомство с историей возникновения мяча	1	1	
3	Броски	17		17
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание мяча	8		8
6	Бросание вдаль	5		5
7	Ловля мяча	8		8
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с разнообразными мячами	1	1	
10	Упражнение с разнообразными мячами	3		3
11	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	56	3	53

Учебно- тематический план

3год обучения (5-6 лет)

Количество часов в год 14 часов 20 мин

- 1.Возрастные характеристики возможных достижений ребенка(количество часов 1час40 мин)
- 2.Знакомство с историей возникновения мяча (количество часов 25мин)
3. Броски (количество часов 4часа 25мин)
4. Подбрасывание мяча (количество часов 1 час25мин)
5. Передача мяча в парах (количество часов 1 час25мин)

6. Перебрасывание мяча через сетку (количество часов 2 час)
7. Отбивание мяча (количество часов 1)
8. Забрасывание мяча в корзину (количество часов 1 час15мин)
9. Знакомство с разнообразными мячами (количество часов 25мин)
10. Работа с разнообразными мячами (количество часов 1 час15мин)
11. Итоговое занятие (количество часов 25мин)

№	Название разделов и тем	Количество часов	Теоретическое	Практическое
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	17		17
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание в парах	8		8
6	Перебрасывание через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	8		8
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с разнообразными мячами	1	1	
10	работа с разнообразными мячами	3		3
11	Итоговое занятие	1	1	
12	Итого	56	3	53

Учебно- тематический план

4год обучения (6-7 лет)

№	Название разделов и тем	Количество часов	Теоретическое	Практическое
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «волейбол	1	1	
6	Броски мяча	5		5
7	Отбивание мяча	14		14
8	Перебрасывание мяча	10		10
9	Упражнения на фитболах	3		3
10	Забрасывание в цель	5		5
11	Ведение мяча	6		6
12	Перебрасывание через сетку	5		5
13	Итого	56	4	52

5. Планируемые результаты

В результате освоения программы дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.
- научатся согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах(эстафета или поточный метод);
- будут знать правила спортивных игр с мячом
- будут уметь выполнять элементы спортивных командных игр с мячом

6. Условия реализации программы

В дошкольном учреждении есть спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей. Есть все необходимое спортивное оборудование : мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные, мячи футбольные, теннисные, баскетбольные, дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические, мячи массажные, мешочки, скакалки, обручи , индивидуальные коврики, мелкие предметы, ленты, и.т.д. .

Музыкальный центр, фонотека с музыкальными произведениями, плакаты по тематике игр, мультимедийная установка для просмотра фильмов и презентаций, банк презентаций и фильмов по теме программы, консультации по программе, игры картотеки. (см. приложение).ей, их подготовленности, обеспечивается безопасность

7 Оценочные материалы

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения и тесты, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Тестирование проводится 2 раза в год в октябре и в апреле. В данной программе я опираюсь на диагностику физической подготовленности разработанную Руновой Мариной Алексеевной – кандидатом педагогических наук, доцентом, зав. сектором физического развития и охраны здоровья ребенка. ФГУ Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ, а также на разработки Н.А.Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.Н.Бойнович (Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста.). Г.П.Лескова и Н.А.Ноткина предлагает в статье «Оценка физической подготовленности дошкольников один из возможных, неоднократно проверенных на практике вариантов оценки развития основных движений у дошкольников. Суть его в следующем: уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно).

8. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.-79 с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М., 2007г(переиздана0.
- 4 .Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2008 . – 144 с.
- 5 .Воробьева Т.А, Крупенчук О.И. Логопедические игры с мячом.- СПб.:Издательский дом «Литера»,2010.-64с.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие.-М.: Сфера, 2008.
7. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
8. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР». Москва, «Просвещение», 1989 г.
9. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие , - С-П « Детство- Пресс», 2012-. 95с.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.- М., 2011г.