

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 «Лесовичок» комбинированного вида
городского округа город Буй

Рассмотрено
на заседании Педсовета
протокол от «29» августа 2023г №1

Утверждено приказом от 30.08.2023
года №36.2
Заведующая
МДОУ д/с№5 «Лесовичок»
комбинированного вида
_____ Н.Н. Петухова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа мяча»

Руководитель:
инструктор по физической культуре
Белякова Г.А.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» физкультурно - спортивной направленности (далее – «Школа мяча») разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность

Двигательная активность – естественная потребность дошкольника в движении. Она влияет на формирование и работоспособность растущего организма. При ее недостатке происходит нарушение функций и структуры органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость к изменяющимся внешним условиям. Поэтому перед нами стоит задача найти эффективные способы ее развития. Решить эту проблему можно с помощью игр и упражнений с мячом.

Чтобы игры и упражнения с мячом принесли ожидаемый результат, они должны носить системный характер. На физкультурных занятиях сделать это не всегда получается, т.к. уровень подготовленности детей разный и круг программных задач намного шире. Поэтому можно предложить детям заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча».

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста. Организация и деятельность «Школы мяча» обеспечивают условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни. Кроме того, упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Выбор движений с мячом как предмет обучения в «Школе мяча» обусловлена тем, что мяч (шар) можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений».

Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

П.Ф. Лесгафт, подчеркивая значение игры с мячом, указывал на то, что, играя, ребенок выполняет разнообразные манипуляции с мячом, что способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

«Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

Цель: повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

Задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям; формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- обеспечивать оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферу, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень сложности: базовый

Возраст детей: программа разработана для детей 6-7 лет

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов в год.

Формы и режим занятий: ведущей формой организации является групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут.

Форма обучения - очная.

Условия реализации программы: наполняемость группы – 12-15 человек.

Отличительные особенности:

Прием детей в кружок осуществляется на основе интересов и способностей самих дошкольников и желания их родителей.

Предполагаемые результаты:

1 год обучения:

Дети должны знать:

- спортивную терминологию
- технику безопасности и правила поведения на спортивной площадке

В освоении техники волейбола дети:

- умеют прокатывать мяч двумя руками из разных И.П., в том числе мяч весом 1 кг
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность из разных И.П., ловить его двумя и одной рукой
- перебрасывать мяч двумя руками через сетку (веревку) снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола
- бросать мяч в стенку и ловить его
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель
- играть в «Пионербол» одним мячом

В освоении техники баскетбола дети:

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной рукой
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, поворотами, бегом
- вести и передавать мяч друг другу
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо

В освоении техники футбола дети:

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (принимать) мяч во время передачи

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	тео рия	практик а	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Элементы волейбола	10		10	
3	Элементы футбола	9		9	
4	Элементы баскетбола	7		7	
5	Досуговые мероприятия	6		6	
6	Итоговые занятия	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	36	1	35	

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	тео рия	практик а	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Элементы волейбола	8		8	
3	Элементы футбола	10		10	
4	Элементы	10		10	

	баскетбола				
5	Досуговые мероприятия	4		4	
6	Итоговые занятия	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	36	1	35	

Календарный учебный план 1 год обучения

Месяц/дата	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
Элементы волейбола:																															
-передача мяча в парах						+					+																				
- броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку); одной рукой				+	+					+			+	+				+	+		+										
-броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола							+		+									+													
- броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола																				+	+										
- броски и ловля мяча из разных исходных положений					+	+												+				+						+			
- броски и ловля																								+							

[illegible]

- ведение мяча прямо, -ведение мяча по коридору, -ведение мяча между предметами								+		+				+									+		+							
Элементы баскетбола:																																
- ведение (отбивание) мяча на месте												+	+				+	+						+								
-бросок мяча в баскетбольную корзину с места																				+												
- бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке																				+												
-бросок мяча в корзину одной рукой - ведение мяча в движении с поворотом вокруг себя на месте - ведение мяча в движении в парах																														+		
Основы знаний	+							+				+			+	+				+				+					+	+		
Подвижные игры Занятия на тренажерах				+	+	+	+		+	+	+		+	+	+			+	+	+		+	+	+				+		+		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Содержание деятельности

«Школы мяча»

Основы знаний

Культурно-исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, баскетбола, футбола, подвижных игр. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Общая физическая подготовка.

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодоление внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно-силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.

Специальная физическая подготовка.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Занятия на тренажерах. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

Техника движения с мячом (элементы)

Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо. Ведение мяча правой и левой ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола.

Организационно – педагогические условия:

Кадровые условия:

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий прежде всего требуются разные мячи, в основном проводятся занятия с обычными резиновыми мячами диаметром 18-20см, так а в отличии от пластиковых они более тяжелые, их вес ощутимее, они не такие верткие, с ними легче работать. Более легкие мячи целесообразнее использовать при бросках через сетку, перебрасываний издалека, чтобы не травмировать пальцы детей.

Используются для занятий обручи разного диаметра, гимнастические палки, скамейки, канат, брус, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, набивные мячи и спортивная форма. Можно использовать различные дорожки, кружки, цифры, геометрические фигуры, модули, баскетбольные щиты с корзинами, разнообразные мишени для метания. Также используются пластмассовые кубики и мячи разных цветов. Их можно использования для выполнения ОРУ, эстафетах.

Учебно – методическое обеспечение программы:

Литература:

1. «Школа мяча»
Методические рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста. Вологда 2011г.
2. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Л.Н. Волошина.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» №3/2013г.; №7/2015г.; №3/2017г.
Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» №7/2016г.

Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы (диагностические мероприятия) проводятся 2 раза в год: в сентябре и в мае. За основу берется диагностика В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Как продиагностировать физическую подготовленность детей дошкольного возраста».

В середине года (на первой рабочей неделе января) проводится промежуточная аттестация в виде досуга.

Диагностические мероприятия проводятся в форме регулярных наблюдений педагога за обучающимися в процессе работы.

Входная диагностика (в сентябре) позволяет определить уровень знаний, умений, навыков и компетенций обучающегося, помогает выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

Итоговая диагностика (в мае) является оценкой результативности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча».

Формой аттестации является контрольное занятие, которое проводится в мае месяце.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Текущий контроль осуществляется в виде отслеживания индивидуальных достижений ребенка, которые вносятся в карту индивидуальных достижений. Форма отслеживания – табель посещаемости, проверка выполнения заданий.

Карта индивидуальных достижений

ФИО ребенка																									
Число/ Название темы																									
Индивидуальное достижение на занятии																									



ребенок часто отвлекался, не всегда следовал инструкциям, не проявлял активности, инициативы.



Ребенок активен только в некоторых видах й деятельности. Не уверен в своих действиях. Допускает ошибки.



ребенок был активен, следовал инструкциям, проявлял любознательность, инициативность.

Оценка техники элементов баскетбола

- 1) *броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):*
2балла – более 40раз,
0балла – от 25 до 40 раз,
1балл – от 15 до 25 раз,
0 баллов – менее 15 раз;
- 2) *ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»:* «выполнил»(3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);
- 3) *броски мяча в корзину (3 попытки):*
1 балла – 3 попадания,
2балла – 2 попадания,
1балл – 1 попадание,
0баллов – нет попаданий.

Оценка техники элементов волейбола

- 1) *броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, сверху, на месте и в движении:*

Баллы	Снизу	Сверху
-------	-------	--------

3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

2) *учебная игра «Пионербол»*

3балла – технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

2балла – технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

1балл - допускает ошибки в основных упражнениях с мячом.

Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

0 баллов – затрудняется выполнять основные движения с мячом, пассивен.

**Общая оценка уровня овладения техникой специальных
двигательных действий с мячом**

15-21 балл – высокий уровень;

8-14 баллов - средний уровень;

0-7 баллов - низкий уровень.