Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение

МДОУ «Детский сад № 16»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Физкультурно -оздоровительная направленность

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Школа Мяча»

возраст воспитанников: 4 -5 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Румянцева Викторина Сергеевна

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2.Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Обеспечение программы

5. Мониторинг образовательных результатов

Список информационных источников

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2.Требования к уровню подготовки учащихся.

**1.Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Актуальность программы | Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В свободной деятельности детей в играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети плохо владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). С этой целью в детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей. Программа кружка дополняет основную образовательную программу МДОУ по физическому развитию дошкольников и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». |
| Категория учащихся | Дополнительная общеобразовательная физкультурно – оздоровительная программа «Школа мяча» («базовый уровень») возраст воспитанников: 4-5 лет |
| Направленность программы | Физкультурно - оздоровительная |
| Вид программы | Модифицированная |
| Цель программы | –повышение уровня физического развития дошкольников средних и старших групп посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола. |
| Задачи программы | - приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;  - формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;  - содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, пионербола) и развитию двигательных способностей;  - формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы. |
| Ожидаемые результаты | Сформирован интерес к здоровому образу жизни и спортивным играм. |
| Режим организации и форм занятий | Данная образовательная программа рассчитана на 36 часов.  Занятия проводятся в групповой форме:  Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:  1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.  2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.  3 Часть (заключительная) проводится в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.  На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельностью. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие. |
| Особенности комплектования групп | Наполняемость групп 7-10 человек. В группах набираются дети, посещающие одну возрастную группу детского сада. |
| Форма аттестации | Подведение итогов проводится в форме открытого занятия.  Спортивные игры по упрощенным правилам. |

**2.Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Тема | Содержание | Время |
| Сентябрь | | | |
| 1-2 | Мониторинг  Пионербол.  Основы знаний.  Основные правила техники безопасности. | Мониторинг  1. Знакомство с историей игры в пионербол.  2. Правила техники безопасности при работе с мячом.  3. Просмотр видеоматериалов  4. Изучение правил игры. | Теория 0.5 ч. Практика 0.5  Теория 0.4 ч. Практика 0.6 |
| 3-4 | Катание и броски мяча | Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами.  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). | Теория 0.8 ч. Практика 0.2  Теория 0.4 ч. Практика 0.6 |
| октябрь | | |  |
| 5-6 | Перебрасывание мяча друг другу | Бросание мяч друг другу:  - с отскоком от пола  - слета  Бросание мяча друг дугу стоя лицом друг к другу  Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).  Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач» | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| 7-8 | Броски и ловля | Броски и ловля мяча от стены с отскоком от пола.  Броски и ловля мяча через сетку друг другу  Передача мяча двумя руками от груди | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| ноябрь | | |  |
| 9-10 | Игры и эстафеты с элементами игры в пионербол | Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу». | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| 11-12 | Учебная игра | Соревнования между двумя командами по упрощённым правилам. | Теория 0.3 ч. Практика 0.7  Теория 0.3 ч. Практика 0.7 |
| декабрь | | |  |
| 13-14 | Футбол  Основы знаний  Основные правила техники безопасности | 1. Знакомство с историей игры в футбол  2. Правила техники безопасности при работе с мячом  3. Просмотр видеоматериалов  4. Изучение правил игры. | Теория 0.8 ч. Практика 0.2  Теория 0.4 ч. Практика 0.6 |
| 15-16 | Перемещения по площадке  Удары ногой по мячу | - бег по прямой  - бег с быстрыми остановками,  - приставные шаги  - подвижные игры: «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».  - удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с места  - Подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар». | Теория 0.8 ч. Практика 0.2  Теория 0.4 ч. Практика 0.6 |
| **2 Модуль** (Январь, февраль, март, апрель, май).  Январь | | | |
| 17-18 | Прием мяча  Передача мяча друг другу | Прием катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.  Прием отскочившего от стены мяча подошвой и внутренней стороны стопы  Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».  Передача мяча друг другу  Игры: «Быстро мяч веди», « Ведение мяча парами» | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| 19-20 | Ведение мяча  Эстафеты | Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;  Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.  Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;  Совершенствование техники игры в футбол. | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| февраль | | |  |
| 21-22 | Баскетбол.  Основы знаний.  Основные правила техники безопасности | 1. Знакомство с историей игры в баскетбол  2. Правила техники безопасности при работе с мячом  3. Просмотр видеоматериалов  4. Изучение правил игры. | Теория 0.5 ч. Практика 0.5  Теория 0.4 ч. Практика 0.6 |
| 23-24 | Упражнения и игры с ловлей мяча | 1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя  2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе  3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»;  «Мяч водящему», «Обгони мяч», Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками. | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| март | | |  |
| 25-26 | Упражнения и игры с передачей мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди  2. Передача мяча двумя руками с места парами  3. Передача мяча одной рукой от груди с места после ловли его  4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок» | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| 27-28 | Упражнения и игры с ведением мяча | 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой  2. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком  3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка» | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| апрель | | |  |
| 29-30 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | 1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места  2. Бросок мяча в корзину после ведения | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| 31-32 | Эстафеты | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| май | | |  |
| 33-34 | Мониторинг | Мониторинг |  |
| 35-36 | Подведение итогов | Игры и эстафеты с элементами игр в пионербол, футбол, баскетбол.  Открытое занятие.  Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я спортивная семья».  Организация фотовыставки «Школа мяча». | Теория 0.2 ч. Практика 0.8  Теория 0.2 ч. Практика 0.8 |
| **Всего** | | | Теория 1 1.2 ч.  Практика 24.8 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление работы** | **Содержание** |
| **освоение и совершенствование  элементов техники баскетбола** | |
| Всё о мячах  I. Подготовительная  работа | Рассказ и показ разных мячей. Просмотр видеоматериалов о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол.  - Освоение техники игры в баскетбол, состоящей из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки)  - Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.  - Основная стойка баскетболиста: ноги  согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.  - Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.  - Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.  - Обучение детей остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка |
| II. Обучение способам действия | - Учить ребенка правильно держать мяч: исходное положение держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.  - Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.  Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).  - Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).  - При передаче мяча держать его на уровне груди.  - Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.  - Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо пред собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.  - Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину.  - Одной рукой от плеча  (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).  - Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м. |
| III. Подводящие упражнения | - Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.  - Ведение мяча, передвигаясь шагами,  - Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой,  - Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления. |
| IV. Организация игры баскетбол | - Игра делится на два тайма по 5 минут.  - Между таймами планируется обязательный перерыв.  - Педагог следит за продолжительностью игры.  - Во время перерыва происходит замена уставших детей.  - Игроки теряют мяч в случае, если мяч уйдет за пределы поля  - Возвращает мяч в игру команда противника  - С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину  - Запрещается вести мяч двумя руками одновременно  - Запрещается бежать с мячом в руках  - Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки. |
| **освоение и совершенствование элементов техники футбола** | |
| Основы знаний  I. Подготовительная  работа | - Знакомство с историей игры в футбол  - Правила техники безопасности при работе с мячом  - Просмотр видеоматериалов  - Изучение правил игры.  Обучение элементам перемещения  - формировать навыки бега: бег по прямой,  бег с быстрыми остановками, с поворотами, прыжками,   приставными шагами, медленный бег, бег с  ускорением, бег спиной вперед,  - умение работать в команде  - развивать двигательные качества |
| II. Обучение способам действия | - подготовительные упражнения без мяча и с мячом;  - передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни, стопой и посылать его обратно);  - обучить навыкам удара по мячу  - формировать навыки приема, передачи, ведения мяча;  - обучение элементам отбора и вбрасывания мяча  - формировать навыки остановки мяча  - формировать навыки забивания мяча в ворота  - формировать навыки техники игры вратаря  - закреплять навыки бега |
| III. Подводящие упражнения | - перемещение по площадке по прямой и «змейкой»  -.удар по неподвижному мячу.  - удар по мячу после его остановки.  - удар по мячу, движущему на встречу.  - прием мяча  - ведение мяча  - ведение мяча «змейкой», вокруг стоек  - передача мяча друг другу  - забивание мяча в ворота  - учебная игра |
| IV. Организация игры   футбол | Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота противника, а после потери мяча защитить свои ворота, соблюдая при этом правила игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и  нескольких запасных. Один игрок – капитан.  Игроки команды должны иметь отличительные знаки. Игра продолжается 20 минут. Время игры делится на 2 половины по 10 минут пятиминутным перерывом. В конце игры проводиться малоподвижная игра (3-5 минут) с целью проведения организма ребенка в более спокойное состояние.  Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел, линию ворот между стойками под перекладиной и если при  этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большое количество мячей считается победившей. Если не забито не одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной в ничью.  Мяч для начала удара ставиться на землю в центре поля. И игра начинается по сигналу воспитателя. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды,  в ворота которой был забит мяч. После установленного перерыва команды меняются сторонами. |
| **освоение и совершенствование элементов техники пионербола** | |
| Основы знаний  I. Подготовительная  работа | Формировать общее представление об игре:   - Знакомство с историей игры в пионербол.  - Рассказ о том, когда и где возникла игра пионербол.  - Рассматривание иллюстраций, просмотр видеозаписей.  - .Правила техники безопасности при работе с мячом  - Изучение правил игры. Беседа:  почему нужно соблюдать правила.  Какие правила в игре пионербол. Беседа:  почему нужно соблюдать правила. |
| II. Обучение способам действия | - Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.  - Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции.  - Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника.  - Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.  - Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений.  - Закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.  - Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы  - Создать условия для игры пионербол:   Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила.   Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.  - Закреплять навыки ловли и передачи мяча разными способами  - Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку, не задевая её, при необходимости выполнять прыжок вверх.  - Совершенствовать навыки владения мячом, тренировать детей в умении пасовать мяч друг другу, ловить двумя руками.  Закрепить правила игры.  Развивать координацию движений.  Воспитывать чувство сплоченности. |
| III. Подводящие упражнения | - Бросание мяча в разных направлениях.  - Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.  - Бросок мяча вверх вперёд через сетку  - Ловля мяча на лету.  - Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.  - Перебрасывание мяча через сетку друг другу.  - Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.  - Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой. |
| IV. Организация игры   пионербол | С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант  спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Воспитатель может сам оговорить некоторые правила. Мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется броском.  В пионербол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой Ш. - 1метр,  высота 15см выше поднятой руки ребёнка, резиновым мячом.  Каждая команда состоит из 6 игроков. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади  (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 10  очков.  Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.  Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями. |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**НА 20\_\_\_-20\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД** (см. Приложение 1)

**4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Материально-техническое обеспечение***

Спортивный зал для занятий физической культурой оборудованный сеткой для волейбола, корзинами для баскетбола, футбольными воротами.

Мячи по количеству детей, специальные мячи (футбольный, волейбольный)

**5.Мониторинг образовательных результатов**

*Формы и методы отслеживания результативности*

*освоения программы*

- открытые занятия для выявления динамики роста ребенка в усвоении программы;

- итоговые занятия с целью анализа индивидуальных достижений ребёнка;

Анализ результатов контроля знаний и умений позволяет:

- увидеть уровень освоения программы каждым ребенком и определить

направление работы с ним (изменение нагрузки, индивидуальная работа по

отдельным разделам, взаимодействие с семьей);

- увидеть общий уровень каждой группы и определить направление работы с ней (увеличение времени на работу по проблемному разделу).

**Список информационных источников**

**Методическая литература**

1. Адашкявичене Э.Й.Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

2. Николаева Н.И.Школа мяча: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. 2012.

3. Хухлаева Д.В*.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.

4. Вавилова Е.И.Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.

5. Глазырина Л.Д.Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.

6. Калининский О.А.; Филиппова С.О.Планирование в физической культуре дошкольников. Методические рекомендации. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

7. Осокина Т.И.Физическая культура дошкольников. – М.: Просвещение, 1984. Программа «Детство» РГПУ им. А.И.Герцена.

8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – м.: Просвещение, 1984.

Приложение 1

**Календарный учебный график на 20\_\_\_- 20\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма аттестации/  контроля |
| по плану | по факту |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Приложение 2.

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

***Дети умеют:***

**-баскетбол**

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;

- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;

- вести и передавать мяч друг другу;

- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;

- играть по упрощенным правилам.

**-пионербол**

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений;

-бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками и одной рукой;

- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху;

- бросать мяч в стенку и ловить его;

-бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;

- бросать мяч друг другу;

- играть в «Пионербол» одним мячом.

**-футбол**

*-* 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;

- играть по упрощенным правилам.

***Принципы обучения:***

- обучение должно быть посильным для детей, не чрезмерно трудным и не слишком легким;

- обучение должно всячески развивать у детей самостоятельность, активность, инициативу;

- порядок и систематичность – одни из главных условий успеха в обучении, необходимо дать глубокие и основательные знания;

- обучение должно быть своевременным и постепенным;

- обучение должно вестись природосообразно, в соответствии с психологическими особенностями учащихся;

- создание воспитывающей среды предполагает взаимную ответственность участников педагогического процесса, сопереживание, взаимопомощь, способность вместе преодолевать трудности;

- принцип индивидуализации предполагает определение траектории обучения каждого ученика, выделение специальных задач, соответствующим его индивидуальным особенностям.