

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
«ЗВЕНИГОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА»**

**Принято**  
на педагогическом совете МДОУ  
Звениговский детский сад  
«Звездочка»

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

**Утверждаю**  
заведующий МДОУ  
Звениговский детский сад  
«Звездочка»  
И.М.Рыбакова  
Приказ № 41 от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**

ID программы: 6883  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 34 часа  
Разработчик программы: Малышкина Валентина Валерьевна,  
воспитатель МДОУ Звениговский детский сад «Звездочка»

г.Звенигово  
2023г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие у детей физических способностей.

#### **Актуальность**

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.)» которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр мультфильмов, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. Повышение эффективности физического воспитания детей именно старшего дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа физического воспитания для дошкольников старшего дошкольного возраста на основе спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного

возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; «индивидуализации дошкольного образования»
- принцип интеграции образовательных областей
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности»;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на детей 5 - 6 лет. У детей старшего дошкольного возраста значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

### **Срок освоения.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа)

### **Форма обучения**

Основная форма обучения – очная, специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

### **Уровень: базовый**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группа одновозрастная.

Формы проведения занятий:

- фронтальная – одновременная работа со всеми детьми;
- специально организованные занятия; игровые упражнения,
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Формы организации деятельности детей на занятии: занятие - игра, занятие - путешествие, экскурсия, тренировки.

При организации и проведении занятий по баскетболу, волейболу, футболу следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда.

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятия – не более 25 минут.

**1.2.Цель программы:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в баскетбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

• Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

• Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

• Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

• Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

• Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.

• Развивать координацию движений; ручную умелость.

**1.3 Объем программы-** 34 часа.

**1.4Содержание программы**

Содержание программы построено на основе элементов спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол. Учебный материал программы представлен в

разделах, отражающих различные виды подготовки юных спортсменов: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую.

### **Раздел теоретический 1.**

- История возникновения мяча
- Беседа «Спортивные игры с мячом».

### **Раздел 2. Броски, подбрасывание, передача мяча:**

- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)
- Отбивание мяча одной рукой змейкой
- Броски мяча вверх, ловля мяча сидя
- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.
- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)
- Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и
- Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)
- Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя
- Передача мяча друг другу в парах
- Передача мяча друг другу парами с помощью ног
- Подбрасывание мяча вверх с хлопками
- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

### **Раздел 3 Перебрасывание, забрасывание мяча**

- Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.
- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу
- Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)
- Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Перебрасывание мяча через сетку
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
- Подбрасывание мяча с хлопками в движении
- Забрасывание мяча в ворота
- Перебрасывание мяча через сетку в парах
- Перебрасывание мяча через сетку в парах
- Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками

### **Раздел 4 Перекатывание, прокатывание, отбивание мяча**

- Перекатывание набивного мяча друг другу
- Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч
- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте
- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза
- Остановка мяча ногой

- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении
- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)
- Прокатывание мяча ногами по прямой
- Прокатывание в ворота набивного мяча головой

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и реализуется с учетом возрастных, половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам:

*Познавательное развитие*

1. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.)
2. Специальные упражнения на ориентировку в пространстве
3. Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

*Речевое развитие*

1. Проговаривание действий и название упражнений
2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности
3. Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры

*Художественно-эстетическое развитие*

1. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
5. Игры и упражнения под музыку.

## **1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы**

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила

в командных видах (эстафета или поточный метод);

### **бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

### **метать мяч:**

- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/промежуточного контроля
		Всего	из них		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Диагностика	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
2.	Вводное История возникновения мяча	1	1		Наблюдение, проверка выполненного задания
3.	Д/и «Что это за мяч?»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
4.	П/и «Пятнашки с мячом»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
5.	Броски мяча П/и «Ловкий стрелок»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
6.	Подбрасывание мяча П/и «Ловишка с мячом»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
7.	Броски мяча П/и «Ловишка с мячом»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
8.	Передача мяча двумя руками от груди при движении	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания

9.	Броски мяча в цель двумя руками от груди с места через верёвку	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
10.	Броски мяча вниз и ловля его после	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
11.	Броски мяча в корзину от груди	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
12.	Броски мяча П/и «Мяч в воздухе»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
13.	Перебрасывание мяча П/и «Мяч в воздухе»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
14.	Перекачивание набивного мяча П/и «Кого назвали, тот и ловит»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
15.	Перебрасывание мяча П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
16.	Перебрасывание мяча П/и «Мяч – капитану»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
17.	Броски мяча П/и «Вышибалы»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
18.	Отбивание мяча П/и «Пятнашки на улиточках»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
19.	Отбивание мяча П/и «Лови – не лови»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
20.	Забрасывание мяча П/и «Ловкий стрелок»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
21.	Перебрасывание мяча П/и «Мельница»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
22.	Перебрасывание мяча П/и «Ловишка с мячом»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
23.	Забрасывание мяча П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
24.	Броски мяча П/и «Не урони мяч»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
25.	Перебрасывание мяча П/и «Охотники и куропатки»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
26.	Отбивание мяча П/и «Мельница»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
27.	Перебрасывание мяча П/и «Лови- не лови»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания

28.	Знакомство с мячами фитболами П/и «Пятнички по мячонкам»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
29.	Перебрасывание мяча П/и «Мяч в воздухе»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
30.	Упражнения с мячом – фитболом П/и «Фитболеры»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
31.	Перебрасывание мяча /и «Попади мячом в цель»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
32.	Отбивание мяча П/и «Догони мяч»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
33.	Школа мяча П/и «Вышибалы»	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания
34.	Диагностика	1		1	Наблюдение, проверка выполненного задания

## 2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	29	15.10-15.35 пятница	Диагностика	1	Проверочное -1	зал спортивная площадка	Наблюдение
2	Октябрь	6,13,20,27	15.10-15.35 пятница	Тренировочное, беседа	4	Занятие 2-5	спортивная площадка	Наблюдение, развлечение,
3	Ноябрь	3,10,17,24	15.10-15.35 пятница	Тренировочное, беседа	3	Занятие 6-8	зал	Наблюдение,
4	Декабрь	1,8, 15, 22	15.10-15.35 пятница	Тренировочное, беседа	5	Занятие 9-13	зал	Наблюдение
5	Январь	12,19,26	15.10-15.35 Среда пятница	Тренировочное, беседа	3	Занятие 14-16	зал	Наблюдение
6	Февраль	2,9,16,22	15.10-15.35 пятница	Тренировочное, беседа	4	Занятие 17-20	зал	Наблюдение
7	Март	1,7,	15.10-	Трениров	5	Занятие 2-25	зал	Наблюдение

		15,22, 29	15.35 пятница	о чное, беседа				
8	Апрель	5,12,29,26	15.10- 15.35 пятница	Трениров о чное беседа	4	Занятие -26- 29	Спортивна я площадка, зал	Наблюдение
9	май	3, 10, 17, 24, 31	15.10- 15.35 пятница	Трениров очное Провероч ное	5	Занятие 30- 33. 34	Спортивна яплощадка	Наблюдение  Диагностика

**2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)** В данной программе не предусмотрены

#### **2.4. Условия реализации программы.**

Программа реализуется в спортивном зале.

##### **Техническое оснащение занятий:**

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

##### **Информационные обеспечение:**

- Интернет-ресурсы
- Презентация по темам

**Кадровое обеспечение.** Дополнительную образовательную программу «Школа мяча» реализует воспитатель Малышкина В.В. Образование – среднее-специальное, в 2020 г. Окончила Оршанский многопрофильный колледж им.И.К.Глушкова пгт Оршанка, РМЭ по специальности «Воспитатель дошкольного учреждения»





## **2.7. Методические материалы**

### **Педагогические методы, используемые при проведении занятий.**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания
- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, сообщение).

## **2.8. Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.