

**Российская Федерация  
Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 31**

---

Утверждено и введено  
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся:** 4-7 лет

**Срок реализации:** 1 год

Автор-разработчик:  
Якушев Роберт Юрьевич,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с занимающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31.

**Направленность** общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Данные статистики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в организме: искривлению осанки и деформации голени и стоп, ухудшению координации движений, потери выносливости, гибкости, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Актуальность обусловлена тем, что в ее основе лежит реализация индивидуального подхода в обучении, непрерывности и преемственности на разных уровнях образования. Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму. Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Программа дополнительного образования «Веселый мяч» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Отличительная особенность** программы в том, что она способствует обучению основам настольного тенниса, помимо баскетбола и футбола, и постановке задач, которые должны быть решены в течение реализации этой программы.

**Адресат.** Программа разработана для детей от 4 до 7 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по заявлению его родителей (законных представителей) без предъявления требований к начальному уровню знаний.

**Режим занятий.** Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю продолжительностью 20-30 минут. Группы для занятий формируются с учетом возрастных особенностей, физического развития детей, в группе не более 15 человек.

**Объём программы.** 68 часов

**Срок освоения программы** - 1 год.

**Уровневность программы.** Стартовый уровень.

**Формы обучения.** Групповая работа.

**Виды занятий.** Традиционное занятие, круговая тренировка, спортивное развлечение. Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, открытые занятия, зачёты, участие в конкурсах.

**Формы подведения результатов.**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения с целью их дальнейшей оптимизации. Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации Программы: диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по Программе.

**Виды контроля.** Мониторинг в начале и конце учебного года.

**Формы подведения итогов.** Тестирование каждого обучающегося.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** - обогащение двигательного опыта детей 4-7 года жизни, освоение детьми техники владения мячом и ракеткой через элементы спортивных игр (баскетбол, настольный теннис, футбол).

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить дошкольников с историей игры в футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.
- Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

#### **Развивающие:**

- Развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Расширение кругозора, уточнение представлений о видах спортивных игр, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни

#### **Воспитательные:**

- Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и т.д.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

Месяц	Мероприятия	Кол-во занятий	Цель	Взаимодействие с родителями
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обследование детей.</li> <li>2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.</li> <li>3. Знакомство с мячом, история происхождения мяча.</li> <li>4. Подбрасывание и ловля мяча.</li> <li>5. Стойка баскетболиста.</li> <li>6. Прокатывание мяча друг другу.</li> </ol>	8	Подготовить детей к обучающему процессу.	Информирование родителей о результатах обследования детей.
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча на месте.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой на месте.</li> <li>3. Удары по неподвижному мячу.</li> <li>4. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.</li> </ol>	8	Контролировать мяч в движении.	Консультация для родителей «Школа мяча».
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча на месте.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой на месте.</li> <li>3. Удары по неподвижному мячу.</li> <li>4. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.</li> </ol>	8	Контролировать мяч в движении.	Консультация для родителей «Школа мяча».
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой на месте.</li> <li>3. Перемещение по прямой и дугами (футбол).</li> <li>4. Удары по неподвижному мячу.</li> <li>5. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.</li> </ol>	8	Контролировать мяч в движении.	
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.</li> <li>2. Передача мяча друг другу различными способами.</li> <li>3. Футбол. Прием мяча.</li> <li>4. Ведение мяча.</li> <li>5. Набивание мяча тыльной</li> </ol>	8	Научить точности передачи мяча партнеру.	День открытых дверей.

	стороной ракетки .			
<b>Февраль</b>	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Ведение мяча вокруг себя попеременно правой (левой) рукой. 3.Бросок мяча в б/б кольцо двумя руками. 4. Футбол. Ведение мяча	8	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.	Оформление наглядной информации для родителей.
<b>Март</b>	1.Перебрасывание мяча снизу, от груди. 2.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 3.Ведение мяча между предметами. 4.Бросок мяча в б/б кольцо от плеча. 5.Попадание мяча в предметы. 6. Забивание в ворота. 7. Подача мяча (теннис)	8	Подготовить детей к играм спортивной направленности.	Беседа об организации подвижных игр с мячом для дома и улицы.
<b>Апрель</b>	1.Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 2.Бросок мяча в б/б кольцо от плеча. Попадание мяча в предметы. 3. Забивание в ворота. 4. Игра в наст. теннис	6	Подготовить детей к играм спортивной направленности	Открытое занятие.
<b>Май</b>	1.Игра в мини баскетбол. 2.Игра в наст. теннис. 3.Футбол: забивание в ворота.	6	Обучение детей основам спортивных игр баскетбол, настольный теннис.	
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>		

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### **Баскетбол:**

1. Прокатывание мяча друг другу.
2. Прокатывание мяча в ворота друг другу.
3. Перебрасывание мяча друг другу. Стойка баскетболиста.
4. Остановка двумя шагами.
5. Передача мяча двумя руками от груди.

6. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
7. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой
8. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой (левой) рукой
9. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
10. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

#### **Футбол:**

1. Перемещение по прямой, дугами.
2. Удары по неподвижному мячу.
3. Ведение мяча.
4. Прием мяча.
5. Попадание в предметы.
6. Забивание в ворота.
7. Подвижные игры.

#### **Настольный теннис:**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.
3. Подача мяча.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Личностные:**

- = развитие физических способностей,
- = дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей,
- = умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях,
- = умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные:**

- = сформированный интерес к новым видам спорта,
- = освоение новых видов деятельности (дидактические игры и упражнения, соревнования),
- = умение строить план действий для достижения цели,
- = умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, действовать быстро,
- = умение договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### **Предметные:**

- = сформированные знания о игре в мини-волейбол,
- = совершенствование двигательных умений и навыков движений с мячом,
- = овладение технико-тактическими приемами игры в мини-волейбол.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое оснащение занятий

На занятиях используются мячи разных размеров и из разных материалов, различные препятствия, баскетбольные стойки, теннисные ракетки, столы для настольного тенниса.

#### *Спортивный инвентарь*

- Мячи:
  - резиновые (малые, средние, большие) (по 20 шт.);
  - малые пластмассовые (20 шт.);
  - надувные (2 шт.);
  - массажные резиновые (16 шт.);
  - волейбольные (20 шт.);
- Воздушные шарики (10 шт.)
- Фитболы (2 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки:
  - брусочки
  - цилиндры
- Баскетбольные корзины (1 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1шт.)
- Волейбольная сетка (1 шт.)
- Футбольные ворота (4 шт.)
- Обручи (20 шт.)
- Кубики (20 шт.)
- Кегли (20 шт.)
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Свисток (1 шт.)

#### *Технические средства обучения*

- магнитофон
- флеш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

#### Информационное обеспечение

= <http://les-skazka.86.i-schools.ru/files/krughki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0.pdf>

= <http://50ds.ru/sport/3359-konspekt-differentsirovannogo-zanyatiya-v-khokkey-igrayut-nastoyashchie-muzhchiny.html>

= <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/19/primernoe-tematicheskoe->

**Кадровое обеспечение:** В реализации программы принимают участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом. Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

### **Методическое обеспечение программы**

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
3. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
5. «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Воспитатель»

### **Методика обучения детей упражнениям с мячом**

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой - снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше). Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его двумя руками:

Сначала дается самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги

врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Бросание мяча двумя руками от груди используют, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед - вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Бросание мяча двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперед - вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками. По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой («возле» или «между» предметами).

Метание мяча способом из-за головы применяется при бросании в обруч и кольцо, через веревку или сетку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки,

руки вытягивает вперед - вверх и делает бросок.

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (сентябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом. Результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

№п/п	Фамилия, имя ребенка	Виды движений									Сумма баллов (уровень)
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча			Броски		
		вверх и ловля двумя руками	в парах	двумя руками, стоя на месте	одной рукой с продвижением вперед	вгориз. цель 5 м.	вверт. цель 4м.	вдаль не менее 6 м.	в корзину, стоящую на полу	вбаскет-больную корзину	
1.											
2.											
3.											

Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
2. Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
4. А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010