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 функциональнымнарушениям 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 дополнительныекружки 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 усвоенияпрограммного 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 (законныхпредставителей) 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.

Уровневевость 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 обучающего.

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 желанияинтересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план

Месяц	Мероприятия	Кол-во занятий	Цель	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	1. Обследование детей. 2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. 3. Знакомство с мячом, история происхождения мяча. 4. Подбрасывание и ловля мяча. 5. Стойка баскетболиста. 6. Прокатывание мяча друг другу.	8	Подготовить детей к обучающему процессу.	Информирова-ние родителей о результатах обследования детей.
Октябрь	1. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча на месте. 2. Ведение мяча одной рукой на месте. 3. Удары по неподвижному мячу. 4. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	8	Контролировать мяч в движении.	Консультация для родителей «Школа мяча».
Ноябрь	1. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча на месте. 2. Ведение мяча одной рукой на месте. 3. Удары по неподвижному мячу. 4. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	8	Контролировать мяч в движении.	Консультация для родителей «Школа мяча».
Декабрь	1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении. 2.Ведение мяча одной рукой на месте. 3.Перемещение по прямой и дугами (футбол). 4.Удары по неподвижному мячу. 5.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	8	Контролировать мяч в движении.	
Январь	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении. 2.Передача мяча друг другу различными способами. 3. Футбол. Прием мяча. 4. Ведение мяча. 5. Набивание мяча тыльной	8	Научить точности передачи мяча партнеру.	День открытых дверей.

	стороной ракетки .			
Февраль	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.
Март	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.
Апрель	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.
Май	1. Игра в мини баскетбол. 2. Игра в наст. теннис. 3. Футбол: забивание в ворота.	6	Обучение детей основам спортивных игр баскетбол, настольный теннис.	
ИТОГО		**68**		

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-

planirovanie- dlya-kruzhka-nastolnyy-tennis
http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/14816.htm

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 заего полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двухсторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой - снизу.Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцырасставлены).

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 рукойсверху, 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 продвиже-нием 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649l

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026