

Отдел образования администрации города Кирсанова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ромашка»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
Протокол № 1 от 27.08.2021

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Ромашка»
С.Ю.Волынкина
Приказ № 106 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мой весёлый звонкий мяч»**

Уровень освоения - ознакомительный

Возраст детей: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Полежака Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

**г. Кирсанов,
2021 год**

Информационная карта программы

1. Учреждение	МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мой весёлый, звонкий мяч»
3. Ф.И.О. должность составителя	Полежака Ирина Владимировна
квалификационная категория	1 квалификационная категория
награды	-
4. Сведения о программе	
4.1 Нормативная база	<p>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);</p> <p>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 №09 - 32-42).</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>- Устав учреждения МБДОУ «Детский сад «Ромашка»</p>
4.2 Область применения	Дополнительное образование
4.3 Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4 Тип программы	модифицированная
4.5 Вид программы	образовательная
4.6 Уровень	ознакомительный
4.7 Возраст обучающихся	5- 6 лет
4.8 Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты	Серяпина О. В., заместитель заведующего по УВР МБДОУ
6. Заключение педагогического совета	Протокол №1 от 27 .08.2021г

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч» является модифицированной, ознакомительного уровня, физкультурно- спортивной направленности, рассчитанной на 1 год обучения.

Актуальность программы.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Поэтому сейчас актуален поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Мой веселый, звонкий мяч». Программа адресована детям от 5 до 6 лет и предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является уникальная тренировка координации в сочетании с различными видами мячей. В процессе занятия одновременно работают практически все группы мышц. Занятия проходят в медленном темпе с использованием мячей и различного оборудования.

В процессе занятий у детей формируется устойчивая потребность к самореализации в сфере физического развития. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Работа по разным видам владения мяча привлекают детей своими результатами. Огромную радость получает ребенок от владения мячом.

В программе заложена система спортивно-практических знаний, умений и навыков путем повтора, вариаций и импровизаций творческих принципов. Программа построена “от простого к сложному”.

Адресат программы. Программа адресована детям от 5 до 6 лет.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении 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. Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом, подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Объем и срок освоения программы- 36 часов, срок реализации – 1 год;

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Практика показала, что оптимальное количество детей в группе должно быть: 12 – 15 человек. Эта норма позволяет педагогу держать в поле внимания и проводить индивидуальные работы с детьми. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группу в течение учебного года. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть включает в себя необходимую информацию о теме и предмете занятия.

Состав группы: постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: - сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей старшего дошкольного возраста через организацию спортивных игр с мячом.

Задачи:

Обучающие –

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне;
- приобретение определенных знаний, умений и навыков по элементам спортивных игр с мячом, передач мяча, бросков мяча в корзину, ведение мяча.

Развивающие –

- развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, глазомера.

Воспитывающие –

- формирование общей культуры личности детей, умения действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей; навыков здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение в образовательную программу «Мой веселый, звонкий мяч».	1	1	-	Игра-путешествие с презентацией «Мой веселый, звонкий мяч» Начальная диагностика ЗУН; Правила ТБ
1. «Спортивные игры с мячом» 1.1. «Знакомство с элементами спортивных игр» 1.2. «Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол)» 1.3. Элементы спортивных игр (волейбол, хоккей)	3	1	2	Игры, эстафеты
2. «Броски мяча» 2.1 «Знакомство с различными видами броска мяча» 2.2 «Игры- эстафеты с бросанием мяча (попади в цель)» 2.3 «Эстафеты с большим мячом» 2.4 «Закрепление упражнений (броски мяча)»	4	1	3	Игры-эстафеты, наблюдение

<p>3. «Отбивание мяча» 3.1 «Отбивание мяча одной рукой от пола. Правила ТБ» 3.2 «Отбивание мяча одной рукой, а ловля двумя» 3.3 «Отбивание мяча от пола одной рукой на месте» 3.4 «Отбивание мяча одной рукой не менее 10 раз» 3.5 «Закрепление упражнений на отбивание мяча одной рукой»</p>	5	1	4	Эстафеты, наблюдение
<p>4 «Перебрасывание мяча» 4.1 «Перебрасывание мяча из различных положений» 4.2 «Перебрасывание мяча в парах» 4.3 «Перебрасывание мяча через шнур» 4.4 «Повторение и закрепление упражнений с перебрасыванием мяча»</p>	4	1	3	Наблюдение, эстафеты
<p>5.«Упражнения с фитболами» 5.1 «Упражнения с большими мячами (фитболами)» 5.2 «Игры, эстафеты с фитболами» 5.3 «Упражнения с большими мячами (фитболами) в парах» 5.4 «Закрепление упражнений на фитболах, с фитболами»</p>	4	1	3	Эстафеты, игры
<p>6.«Забрасывание мяча в цель» 6.1 «Забрасывание мяча в цель» 6.2 «Забрасывание мяча в обруч, корзины» 6.3 «Забрасывание мяча в кольцо» 6.4 «Повторение упражнений с забрасыванием мяча из разных исходных положений»</p>	4	1	3	Наблюдение, эстафеты, игры
<p>7.«Ведение мяча»</p>	4	1	3	Эстафеты, игры,

7.1 «Знакомство с упражнением «Ведение мяча одной рукой» 7.2 «Ведение мяча одной рукой по прямой и обратно» 7.3 «Ведение мяча по кругу» 7.4 «Игровые упражнения с ведением мяча»				
8. «Перебрасывание мяча через шнур» 8.1 «Перебрасывание мяча через шнур» 8.2 «Перебрасывание мяча от груди в парах» 8.3 «Перебрасывание мяча через шнур в одну колонну, в тройке» 8.4 «Закрепление упражнений на перебрасывание мяча через шнур»	4	1	3	Эстафеты, игры
9. «Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом, в тройках» 9.1. «Передача мяча двумя руками в парах на месте» 9.2 «Спортивные упражнения с мячом» 9.3 «Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом, «Треугольник»-передача мяча в тройках»	3	1	2	Наблюдение, эстафеты
10. «Праздник мяча». Итоговая диагностика	1	-	1	Спортивный праздник Диагностика ЗУН
Итого часов:	36	10	26	

Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу «Мой веселый, звонкий мяч»-1ч.
История возникновения мяча. Начальная диагностика. Правила ТБ.

Теория: познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. Познакомить с правилами игр с мячом, правилами техники безопасности.

Тема №1 «Спортивные игры с мячом» -3 ч.

Теория: Беседа о спортивных играх с мячом, понятие о каждом элементе спортивных игр.

Практика: Познакомить с элементами спортивных игр с мячом, правилами игр с мячом. Выполнение упражнений с мячом: отбивание мяча о пол одной рукой, стоя на месте, ведение мяча, забрасывание в кольцо; ведение мяча ногой в ворота; сбивание фигурок.

Тема №2 «Броски мяча» - 4 ч.

Теория: знакомство детей с бросанием и ловлей мяча друг другу из различных положений, забрасыванием мяча в баскетбольную корзину. Повторить элементы спортивных игр с мячом, правилами игр с мячом.

Практика: выполнение различных видов упражнений с бросанием и ловлей мяча; проведение эстафет.

Тема №3 «Отбивание мяча»- 5 ч.

Теория: беседа о правильном отбивании мяча одной рукой, техники правильного выполнения упражнения, сохраняя направление и равновесие.

Практика: выполнение отбивания мяча одной рукой на месте, сохраняя равновесие, соблюдая правила.

Тема №4 «Перебрасывание мяча»- 4 ч.

Теория: беседа о правилах перебрасывания мяча разными способами.

Практика: перебрасывание мяча друг другу в шеренге, в парах, через веревку, при ловле делая поворот.

Тема №5 «Упражнения с фитболами»-4ч.

Теория: изучение техники работы на фитболах, соблюдая правила ТБ, виды упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с перекатыванием, прыжками на фитбол. мячах. Участие в играх-эстафетах.

Тема №6 «Забрасывание мяча в цель»-4 ч.

Теория: знакомство детей с упражнением -забрасывание мяча в цель. Повторить элементы спортивных игр с мячом, правила ТБ.

Практика: развивать правильность и точность выполнения забрасывания мяча в цель, метания правой и левой рукой, развивая глазомер, забрасывание мяча в кольцо.

Тема №7 «Ведение мяча» -4 ч.

Теория: изучение техники ведения мяча, правила исходного положения при ведении мяча.

Практика: выполнение упражнения ведение мяча одной рукой при ходьбе, сохраняя правильное исходное положение рук и ног, сохранение устойчивого равновесия, участие в спортивном досуге, игры-эстафеты.

Тема №8 «Перебрасывание мяча через шнур»-4 ч.

Теория: изучение техники перебрасывания мяча через шнур, принятие правильного исходного положения.

Практика: выполнение перебрасывания мяча через шнур, используя различное исходное положение рук, различными способами (из-за головы, снизу-вверх, от груди).

Тема №9 «Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом, в тройках»- 3 ч.

Теория: изучение техники передачи мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперед боковым галопом, в тройках.

Практика: выполнения упражнения с применением бокового галопа, совершенствуя имеющиеся навыки, правила работы в парах, соблюдая правильное положение рук и ног при движении, в тройках.

Тема №10 «Праздник мяча»- 1ч.

Итоговая диагностика ЗУН

Практика: Выполнение различных упражнений, эстафет с мячами индивидуально, в парах.

1.4. Планируемые результаты обучения

У учащихся будут сформированы:

Личностные:

- адекватная оценка своих возможностей;

Метапредметные:

У учащихся будут сформированы:

Регулятивные

- умение ставить учебные задачи в сотрудничестве с педагогом.

Коммуникативные

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач.

Познавательные

- умение строить простые рассуждения о мяче, видах передач мяча и владении мячом.
- историю возникновения мяча;

Предметные:

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none">-правила безопасности и личной гигиены,-правила пользования инвентарём –мячами, фитболами-различать материалы и инструменты, знать их назначение.-особенности владения различными видами упражнений с мячом;- названия упражнений;-историю возникновения мяча.- методику выполнения различных упражнений.	<ul style="list-style-type: none">- подготовить оборудование для работы;- правильно пользоваться оборудованием и приспособлениями- использовать известные способы и приёмы владения мячом-бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;-отбивать одной рукой на месте и в движении;-передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;-перебрасывать мяч через шнур;-забрасывать мяч в кольцо;- выполнять упражнения с фитболами

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

Для обучающихся занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

-музыкально- спортивный зал,

Мячи:

- 1-резиновые (малые, средние, большие)
- футбольный, баскетбольный, волейбольный
2. Воздушные шарики
3. Фитболы
4. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - косички
5. Баскетбольное кольцо
6. Напольные корзины
7. Шнур для натягивания
8. Футбольные ворота
9. Обручи
10. Кубики
11. Кегли
12. Конусы с малыми мячами

Технические средства обучения:

-флэш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации, музыкальные игры),

-ноутбук,

-мультимедийная техника.

Кадровое обеспечение.

Программу дополнительного образования детей «Мой весёлый звонкий мяч» имеет право реализовать педагог, имеющий специальное профессиональное образование.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся

- Игра-путешествие, эстафеты, игры, наблюдения, спортивный праздник.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта

2.4. Оценочные материалы

Диагностика знаний умений и навыков обучающихся
«Мой весёлый звонкий мяч» на начало и конец года.

Таблица оценки практических умений дошкольников при выполнении упражнений с мячом (приложение)

Фамилия и имя ребенка	Уровни практических умений				
	Бросание	Отбивание	Перебрасывание	Забрасывание	Передача в парах, тройках

Уровень практических умений оценивается в конце «обучения» по заданиям на выявление уровня владения мячом за учебный год по показателям.

Высокий уровень –уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, навык сформирован и автоматизирован

Средний уровень–технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда

замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Низкий уровень– неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действия с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм.

2.5. Методические материалы

- картотека подвижных игр с мячом;
- картотека упражнений с фитболами;
- подбор аудиозаписи для подвижных игр и упражнений различной направленности.

Особенности организации образовательного процесса-очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, наблюдение, презентация, эстафета, спортивный праздник.

Методическое обеспечение

<i>Разделы</i>	Формы занятия	Дидактическое оснащение	Подведение итогов
Введение в образовательную программу.	Беседа с презентацией. Практическая работа.	Слайдовая презентация, инструкции по технике безопасности.	Начальная диагностика ЗУН
1. Спортивные игры с мячом	Беседа. Практическая работа.	Слайдовая презентация, рассказы по картинкам, футбольные ворота,	Игры- эстафеты,

		баскетбольное кольцо, хоккейные клюшки	
2. Броски мяча	Беседа. Практическая работа.	мяч большого размера, баскетбольная корзина	игры-эстафеты, наблюдение
3. Отбивание мяча	Беседа. Практическая работа.	Мячи больших и средних размеров, конусы	Эстафеты, наблюдение
4.Перебрасывание мяча	Беседа Практическая работа.	Мячи средних размеров, шнур для натягивания	Наблюдение, эстафеты
5.Упражнения с фитболами	Слайдовая презентация. Беседа Практическая работа	Фитболы	Эстафеты, игры
6. Забрасывание мяча в цель	Беседа Практическая работа	Обручи, баскетбольное кольцо, мячи средних размеров	Наблюдение, эстафеты, игры
7.Ведение мяча	Беседа Практическая работа	Мячи средних размеров, напольные корзины, конусы	Эстафеты, игры
8. Перебрасывание мяча через шнур	Беседа Практическая работа	Мячи, шнур для натягивания	Эстафеты, игры
9.Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперед боковым галопом, в тройках	Беседа Практическая работа	Мячи средних размеров	Наблюдение, эстафеты
10. «Праздник мяча» Итоговая диагностика	Практическая работа	Мячи, конусы, воздушные шары, кубики.	Спортивный праздник, диагностика ЗУН

2.6. Список литературы для педагога.

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
 2. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой «От рождения до школы» под редакцией Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для детей 5-6 лет». – Мозаика-Синтез, 2015
 3. Н.И. Николаева «Школа мяча»- учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ, 2012
 4. Э. Я Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет»
Издательство Москва- Синтез, Москва 2015
Интернет- ресурс
1. <http://www.maam.ru/detskijsad/obrazovatel'naja-programa-shkola-mjacha-programa-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta-ot-4-do-7-let.html>
 2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2015/11/11/programma-dopolnitelnoy-obrazovatelnoy-deyatelnosti>
 3. http://ans-detsad5.ucoz.ru/_ld/0/65__-2-.pdf
 4. <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-shkola-veselogo-myacha-dlya-srednego-doshkolnogo-vozrasta-2616518-page4.html>

Список литературы для детей и родителей:

1. <https://www.culture.ru/literature/poems/author-samuil-marshak>;
2. https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/02/11/kartoteka_stihov_o_myache_dlya_doshkolnikov.docx