

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
«Школа мяча»**

Уровень освоения - ознакомительный

Возраст детей: 3 - 4 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 «Школа мяча»
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 «Детский сад «Ромашка»
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.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Программа «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

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 «Школа мяча».

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является уникальная тренировка координации в сочетании с различными видами мячей и упражнений с мячами. 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 3 до 4 лет.

В младшей группе дети знакомятся с формой, объёмом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч одной и двумя руками. Дети младшего дошкольного возраста с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие-одной. Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей- обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить). Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Следует начинать выполнять их с детьми младшего возраста, эти упражнения очень интересны и увлекательны. Общеразвивающие упражнения с мячами чаще всего проводят в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Детям младшего дошкольного возраста затруднительны действия с маленькими мячами, поэтому им следует давать в основном большие мячи. При систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче и других действиях с мячом. Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям младшего 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.

Объём и срок освоения программы- 37 часов, срок реализации – 1 год;

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Практика показала, что оптимальное количество детей в группе должно быть: 10 – 13 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 1 сентября по 31 мая 1 раз в неделю, продолжительностью 15 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: - сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закали у детей младшего дошкольного возраста через организацию различных видов упражнений и игр с мячом.

Задачи:

Обучающие -- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне;

- приобретение определенных знаний, умений и навыков во время упражнений с мячом, передач мяча, бросков мяча в корзину и др.

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 «Школа мяча».	1	1	-	Игра-путешествие с презентацией «Мой веселый, звонкий мяч» Начальная диагностика ЗУН; Правила ТБ
1. «Прокатывание и скатывание мяча» 1.1. «Прокатывание мяча двумя руками от черты по прямой» 1.2. «Прокатывание мяча двумя руками вокруг предметов» 1.3. «Прокатывание мяча в парах» 1.4. «Скатывание мяча по наклонной доске.	4	1	3	Наблюдения, игры
2. «Прокатывание мяча по скамейке» 2.1 «Прокатывание мяча по скамейке, придерживая одной рукой» 2.2 «Прокатывание мяча по скамейке, придерживая двумя руками» 2.3 «Прокатывание мяча по скамейке, сидя» 2.4 «Закрепление упражнений (прокатывание	4	1	3	Наблюдение, игры

<p>мяча по скамейке различными способами)</p>				
<p>3. «Перекачивание мяча друг другу» 3.1 «Перекачивание мяча с одной стороны на противоположную» 3.2 «Перекачивание мяча в парах из положения сидя ноги врозь» 3.3 «Перекачивание мяча стоя на коленях» 3.4 «Закрепление упражнений Перекачивание мяча в парах из различных И. п.»</p>	4	1	3	Наблюдения, эстафеты
<p>4 «Прокатывание мяча в ворота» 4.1 «Прокатывание мяча в ворота с расстояния (1,5- 2 м)» 4.2 «Прокатывание мяча в ворота, стоя парами» 4.3 «Прокатывание мяча вокруг предметов» 4.4 «Прокатывание мяча по кругу» 4.5. «Повторение и закрепление темы «Прокатывание мяча в ворота»</p>	5	1	4	Наблюдение, эстафеты
<p>5.«Подбрасывание и ловля мяча» 5.1 «Подбрасывание и ловля мяча» 5.2 «Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его»» 5.3 «Подбрасывание и ловля мяча в парах»</p>	3	1	2	Наблюдение, игры
<p>6.«Броски мяча» 6.1 «Броски мяча двумя руками из-за головы»</p>	3	1	2	Наблюдение, эстафеты

6.2 «Броски мяча двумя руками от груди» 6.3 «Броски мяча через верёвочку»	5	1	4	Наблюдение, игры, эстафеты
7.«Перебрасывание мяча друг другу парами» 7.1 «Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 -2 м)» 7.2 «Перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу» 7.3 «Перебрасывание мяча через шнур» 7.4 «Перебрасывание мяча из различных положений» 7.5 «Повторение упражнений в перебрасывание мяча друг другу парами»	4	1	3	Эстафеты, игры
8. «Забрасывание мяча в цель» 8.1 «Забрасывание мяча в цель» 8.2 «Забрасывание мяча в обруч» 8.3 «Забрасывание мяча в корзину» 8.4 «Закрепление упражнений «Забрасывание мяча в цель»	4	1	3	Наблюдение, эстафеты
9. «Отбивание мяча» 9.1. «Отбивание мяча об пол на месте» 9.2 «Отбивание мяча об пол 2-3 раза по кругу» 9.3 «Отбивание мяча об пол в парах» 9.4. «Закрепить упражнение «Отбивание мяча об пол				
10. «Праздник мяча». Итоговая диагностика	1	-	1	Спортивный праздник Диагностика ЗУН
Итого часов:	37	10	27	

Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу «Школа мяча»-1ч.

Знакомство с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Начальная диагностика. Правила ТБ.

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

Тема №1 «Прокатывание и скатывание мяча» -4 ч.

Теория: Беседа о правильном прокатывании и скатывании мяча из различных исходных положений.

Практика: Познакомить с правилами прокатывания мяча и игр с мячом. Выполнение упражнений с мячом: в парах, по прямой, вокруг предметов

Тема №2 «Прокатывание мяча по скамейке» - 4 ч.

Теория: знакомство детей с прокатыванием мяча по скамейке одной и двумя руками, сидя, правилами игр с мячом.

Практика: выполнение различных видов упражнений с прокатыванием мяча по скамейке разными способами.

Тема №3 «Перекатывание мяча»- 4 ч.

Теория: беседа о технике перекатывания мяча друг другу из различных и. п, сохраняя направление и равновесие.

Практика: выполнение упражнения перекатывание мяча друг другу из различных и. п, соблюдая правила.

Тема №4 «Прокатывание мяча в ворота»- 5 ч.

Теория: беседа о правилах прокатывания мяча в ворота из различных позиций.

Практика: прокатывания мяча в ворота, вокруг предметов, парами, по кругу.

Тема №5 «Подбрасывание и ловля мяча»-3 ч.

Теория: изучение техники подбрасывания и ловли мяча, соблюдая правила ТБ, виды упражнений.

Практика: Выполнение упражнений подбрасывание и ловля мяча различными способами. Участие в играх-эстафетах.

Тема №6 «Броски мяча»-3 ч.

Теория: знакомство детей с упражнением –броски мяча в различных позициях. Повторить правила ТБ.

Практика: развивать правильность и точность выполнения бросков мяча двумя руками из-за головы, от груди, через веревочку.

Тема №7 «Перебрасывание мяча» -5 ч.

Теория: изучение техники перебрасывания мяча из различных положений.

Практика: выполнение упражнения перебрасывание мяча друг другу парами, через шнур, в кругу, расстояние (1,5 -2 м); игры-эстафеты.

Тема №8 «Забрасывание мяча в цель»-3 ч.

Теория: изучение техники забрасывания мяча цель, принятие правильного исходного положения.

Практика: выполнение забрасывания мяча в обруч, корзину, используя правильное исходное положение рук и ног.

Тема №9 «Отбивание мяча»- 4 ч.

Теория: изучение техники отбивания мяча об пол на месте, в парах, по кругу.

Практика: выполнения упражнения отбивание мяча об пол в различных позициях, соблюдая правильное положение рук и ног.

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; формы, объем, свойства резинового мяча

Предметные:

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none">-правила безопасности и личной гигиены,-правила пользования инвентарём –мячами,-различать материалы и инструменты, знать их назначение.-особенности владения различными видами упражнений с мячом;- названия упражнений;-историю возникновения мяча, формы, объем, свойства резинового мяча- методику выполнения различных упражнений.	<ul style="list-style-type: none">- правильно пользоваться оборудованием и приспособлениями- использовать известные способы и приёмы владения мячом-бросать мяч из-за головы, от груди, через веревочку;-отбивать одной рукой об пол;-перебрасывать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;-перебрасывать мяч через шнур;-забрасывать мяч в цель;-подбрасывать и ловить мяч невысоко вверх;-прокатывать мяч в ворота;-перекатывать мяч из различных исходных положений;-прокатывать мяч по скамейке

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, большие)
2. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - косички
3. Напольные корзины
4. Шнур для натягивания
5. Футбольные ворота
6. Обручи
7. Кубики
8. Кегли
9. Конусы с малыми мячами
10. Скамейка

Технические средства обучения:

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

-ноутбук,

-мультимедийная техника.

Кадровое обеспечение.

Программу дополнительного образования детей «Школа мяча» 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	Перекатывание	Прокатывание	Подбрасывание и ловля

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

Высокий уровень – Движения с мячом активны, ребенок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним. Проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

Средний уровень– Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Низкий уровень– Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм и упражнениям с мячом интерес снижен.

2.5. Методические материалы

- картотека подвижных игр с мячом;

- 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. Прокатывание и скатывание мяча двумя руками от черты	Беседа. Практическая работа.	наклонная доска, кегли, кубики	наблюдение, игры
2. Прокатывание мяча по скамейке	Беседа. Практическая работа.	мяч большого размера, скамейка	игры, наблюдение
3. Перекатывание мяча друг другу в парах	Беседа. Практическая работа.	Мячи больших размеров	Эстафеты, наблюдение
4.Прокатывание мяча в ворота	Беседа Практическая работа.	Мячи больших размеров, ворота, конусы	Наблюдение, эстафеты

5.Подбрасывание и ловля мяча	Слайдовая презентация. Беседа Практическая работа	Мячи по количеству детей	Наблюдение, эстафеты, игры
6. Броски мяча	Беседа Практическая работа	мячи средних размеров, веревочка	Наблюдение, эстафеты, игры
7.Перебрасывание мяча	Беседа Практическая работа	Мячи средних размеров, шнур для натягивания	Эстафеты, игры, наблюдение
8. Забрасывание мяча в цель	Беседа Практическая работа	Мячи, обручи, корзины	Эстафеты, игры, наблюдение
9.Отбивание мяча об пол	Беседа Практическая работа	Мячи	Наблюдение, эстафеты
10. «Праздник мяча» Итоговая диагностика	Практическая работа	Мячи, конусы, кубики.	Спортивный праздник, диагностика ЗУН

2.6. Список литературы для педагога.

1. 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 3-4лет». – Мозаика-Синтез, 2015
3. Н.И. Николаева «Школа мяча»- учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ, 2012г
4. Э. Я Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство Москва- Синтез, Москва 2015

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