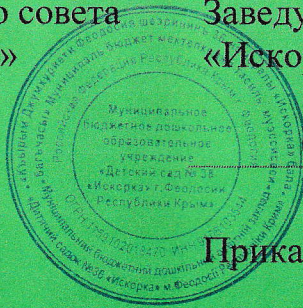


ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Детского сада № 36 «Искорка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Детским садом № 36
«Искорка»



О.В. Маселко

Протокол от 03.06.2022 №4

Приказ от 03.06.2022 №83

Дополнительная общеразвивающая программа

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 36 «Искорка»

г. Феодосии Республики Крым»

для детей 5-7 лет

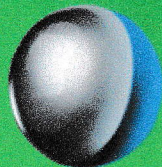
образовательная область «Физическое развитие»

(физкультурно-спортивная направленность)

срок реализации программы: 2 года



Школа мяча



Автор - составитель:

Микулич Ольга Владимировна,
инструктор по физическому воспитанию

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	содержание	стр
	<i>Пояснительная записка</i>	3
<i>1. Целевой раздел</i>		4
1.1.	Задачи программы	4
1.2.	Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы	6
1.3.	Планируемые результаты	7
<i>2. Содержательный раздел</i>		8
2.1.	Календарно-тематическое планирование	9
2.2.	Содержание образовательной работы (учебного плана)	16
2.3.	Мониторинг. Система оценки результатов освоения программы	20
<i>3. Организационный раздел</i>		
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	22
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	23
3.3.	Перечень литературных источников	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движения, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами 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.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно «пятнать», выбивать. Для детей мяч - это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, который символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Упражнения в бросании, катании, отбивании 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с обучающимися (далее – воспитанниками, дошкольниками, детьми...) и стала основой для составления данной программы.

Исходя из выше сказанного, в основу программы «Школа мяча» положены следующие подходы:

- на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства;
- программа построена на позициях гуманно - личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств;
- особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.)

Основная задача программы «Школа мяча» — создать условия для обучения всех детей владению мячом на достаточно высоком уровне.

Систематические игры и упражнения с мячом будут активно влиять на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Вид программы - общеобразовательная (общеразвивающая), парциальная.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Задачи программы

Занятия спортивными играми и упражнениями в спортивной секции направлены на улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях; на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовку к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника (ФГОС ДО).

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных игр с мячом.

Одной из главных задач, которую преследует данная программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- активная жизненная позиция;
- познавательная активность;
- патриотизм.

А так же:

Освоение техники игр в футбол и волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Познакомить дошкольников с историей игр с мячом.

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

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

Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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

Отличие также заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу что-то новое. Подчеркивая новизну содержания данной программы, нужно отметить следующее:

- опору на дидактические принципы классической и современной дидактики (ФГОС ДО);
- методологическую обоснованность концептуальных идей программы в контексте современных педагогических исследований.

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

Адресат программы

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Возрастные особенности психофизического развития детей данного возраста:

Значимые для реализации программы возрастные характеристики особенностей развития детей:

- ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.
- продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут;
- у детей старшего дошкольного возраста явно прослеживается стремление к лидерству, к собственным достижениям и успехам, что позволяет педагогу на занятиях секции формировать у детей потребность в активной жизненной позиции, воспитывать свободного, уверенного в себе человека, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его;
- в подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст, его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника;
- к концу дошкольного периода ребенок может обладать высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

В старшем дошкольном возрасте навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дошкольники могут приобрести разносторонние навыки владения мячом, научиться его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит.

Возрастной период - 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорнодвигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-

прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

1.3. Планируемые результаты

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игр волейбол, футбол
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движения, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику.
6. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
7. Научатся понимать сущность коллективных игр с мячом, цель и правила.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа включает в себя 2 раздела: Футбол. Волейбол.

Форма обучения – очная (спортивная секция).

Язык образования – русский.

Форма организации образовательного процесса – подгрупповая - проведение образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития.

Старшие дошкольники имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.

Виды занятий

Занятия секции представляют собой специально организованные коллективные тренировки в зале или на свежем воздухе (на спортивной площадке), а также участие детей в соревнованиях, олимпиадах, походы на спортивные объекты города с целью их участия или наблюдения за играми других детей.

Срок освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия по программе «Школа мяча» проводятся в форме спортивных тренировок. Тренировки проводятся во 2й половине дня по расписанию дополнительного образования ДОО.

Календарный учебный график

Содержание	
Начало/окончание учебного года	01.10.2022 – 31.05.2023 01.10.2023 – 31.05.2024
Продолжительность:	
учебного года	32 недели
учебной недели	1 день
одного занятия	25 мин – 30 мин
праздничные (нерабочие) дни и выходные	по производственному календарю Республики Крым (2022, 2023, 2024 гг)

2.1. Календарно-тематическое планирование

ОКТАБРЬ

1 неделя

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).
2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость).
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад и в стороны.
4. Подвижная игра «Выбивной»

2 неделя

1. Челночный бег 30 метров (ловкость)
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.
4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.

3 неделя

1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.
4. «Кого назвали, тот ловит»

4 неделя

1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).
2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

НОЯБРЬ

1 неделя

1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.
2. «Забываем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.
3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.
4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

2 неделя

1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.
2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.
3. Перебрасывание в парах разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

3 неделя

1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.
2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
3. Подбивания мяча подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Кого назвали ? тот ловит».

4 неделя

1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.
2. Ведение мяча в прямом направлении.
3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»
4. Подвижная игра «Выбивной»

ДЕКАБРЬ

1 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.
3. «Вертушки ? перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.
4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метра удобным способом.
5. Подвижная игра «Мячик кверху»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)

2 неделя

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.
2. Прокатывание мяча под дугу в парах.
3. «Вертушки-перевертушки»,
4. «Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.
5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) Дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

3 неделя

1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.
3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.
4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34)
5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.

4 неделя

1. Отбивание на месте «Кто дальше».
2. Ведение мяча и бросок в корзину.
3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой».
4. Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

ЯНВАРЬ

1 неделя

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.
2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.
3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.
4. Подвижная русская народная игра «Заяц».
5. Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца» , становится на его место.
6. «Вертушки», «Зайца гонять».

2 неделя

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.
2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.

3. Ведение с броском в корзину.
4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры).
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Кто дольше отобьет мяч от пола.
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.
5. «Пришлепы»

4 неделя

1. Ведение мяча с броском в корзину.
2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.
3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.
4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

ФЕВРАЛЬ

1 неделя

1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.
2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.
3. Вести мяч вперед шагом и бегом.
4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.
5. «Галки, вороны, зеваки».
6. Подвижная игра «Шлепанки»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

2 неделя

1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 - 4 метра).
2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.
4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из-под руки, поймать двумя руками.

5. Подвижная игра «Зевака»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.
4. «Через ножки» - упереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.
5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)

4 неделя

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.
2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. «Ручки», «Через ножки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

МАРТ

1 неделя

1. Отбивание мяча о стену ладонями.
2. Отбивание мяча подъемом ноги.
3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.
4. «Зайца гонять», «Пришлепы».
5. Подвижная игра «Круг»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

2 неделя

1. «Кто больше отобьет мяч».
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.
3. Ведение с броском в корзину.
4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).

3 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Защищать кольцо.
4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

4 неделя

1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.
2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.
4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать.
5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).

АПРЕЛЬ

1 неделя

1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.
2. Защищать кольцо.
3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.
4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.
5. Подвижная игра «Шлепанки»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).

2 неделя

1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.
2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.
3. Бороться за мяч.
4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

3 неделя

1. Отбивание мяча подъемом ноги.
2. Перебрасывание мяча через сетку.
3. Отбивание о стену ладонями.
4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч.
«Вертушки-перевертушки»
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

4 неделя

1. Защита кольца.
2. Бороться за мяч.
3. Сбей мячом кеглю.
4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.
5. Подвижная игра «Круг»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

МАЙ

1 неделя

1. Отработка приемов игры в баскетбол.
2. Ведение и бросок в корзину.
3. Защита корзины.

4. Борьба за мяч.

2 неделя

1. Отработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.
2. Игра «У кого меньше останется мячей». Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.

4 неделя

Игры: «Футбол», «Волейбол» по выбору детей.

2.2. Содержание образовательной работы (учебного плана)

1. *Броски мяча.* Развивать умение бросать мяч вверх и ловить не менее 3 раз подряд; двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Следить за положением руки после броска. Воспитывать самостоятельность. Преимущественно используются для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образуя плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.
2. *Ловля – передача мяча двумя руками на месте.* Развивать умение бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.
3. *Ловля мяча двумя руками.* Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком

туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

4. *Передача мяча одной рукой от плеча* - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.
5. *Передача мяча от груди разными способами* – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.
6. *Ведение мяча правой, левой рукой* – Развивать умение делать правильно удар об пол, не толкать мяч основанием ладони, а выпускать мяч с кончиков пальцев.
7. *Знакомство с правилами игры в волейбол* – объяснить основные принципы игры и правила.
8. *Броски мяча через сетку* – Развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча. Руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами.
9. *Техника верхней прямой подачи* – для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу

наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

10. *Основные стойки волейболиста* – Объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая. Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.
11. *Средняя стойка* наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и нападению.
12. *Низкая стойка* используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.
13. *Передачи мяча друг другу в парах* – Развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.
14. *Знакомство с правилами игры в футбол*. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.
15. *Ведение мяча между ориентирами*. Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником. Для разучивания этого технического приема применяются следующие упражнения: По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.
16. *Коридор*. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.
17. *Изменяя направление и скорость*. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

18. *Умение перемещаться по площадке* – Развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.
19. *Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание* – Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.
20. *Остановки мяча* - Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок быстро сориентируется, куда его направить.
21. *Разучивание способов остановки мяча* целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.
22. *Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.
23. *Остановка мяча подошвой* выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.
24. *При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи*, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой, спортом,

к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с разными видами мячей, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

Исходя из целевых ориентиров, по окончании обучения у детей может развиваться интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Т.о., программа

«Школа мяча» обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе.

2.3. МОНИТОРИНГ

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы складывается из повседневных наблюдений и диагностики достижений обучающихся.

Диагностика проводится 2 раза в год (октябрь – входная диагностика, май – контрольная диагностика).

Методы диагностики: диагностические задания на выявление освоения программного материала, анализ, соревнования, хронометраж времени, беседы.

Программа может считаться освоенной, если:

1. дети овладели техникой действий с разными мячами.
2. у детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввёртыванием при ведении мяча, блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе.
3. сформированы умения сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
4. наблюдается повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм в целом.
5. отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их

дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Критерии оценки результативности

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.

Может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

Легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Владеет метанием на дальность (6 -12 м.) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5м.); метанием в движущуюся цель.

Освоил элементы спортивных игр:

Развиты умения в передаче мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон, забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Развиты умения в выполнении отбивания мяча после подачи соперника через сетку, производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, выполняет простейшие правила игры.

Развиты умения в передаче мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Развиты умения в подаче из-за лицевой линии, выполнять бросок через сетку из разных частей площадки, способен выполнять игровые действия в команде, правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Опыт и результаты диагностики показывают, что особенно удается метание мальчикам: их движения более ловки, броски энергичны. Они бросают мячи дальше и лучше попадают в цель, чем девочки.

Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях, дети могут действовать уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты.

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

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.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, фитболы, физиороллы, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные стойки, сетки, нетрадиционное оборудование – тренажерные дорожки, ворота, спортивные фишки, кегли и др.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольной организации является безопасным, здоровье сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. ППС насыщена, пригодна для совместной деятельности детей, педагогов, самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Основные принципы создания развивающей ППС среды:

- целесообразности, рациональности и насыщенности;
- доступности и открытости;
- трансформирования;
- соответствия развивающей среды возрасту детей;

- вариативности;
- полифункциональности.

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

Рабочая программа «Школа мяча» разработана на основе собственного опыта работы, как одной из форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ.

Данная программа **составлена на основе** программ:

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016- «ШКОЛА МЯЧА»
- Основы физического воспитания в дошкольном детстве Парциальная программа. Москва, 2014 г., И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова
- Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. - Таганрог, 2011 г., Н.Н. Ефименко,
- ООП ДО Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №36 «Искорка» г. Феодосии Республики Крым», 2021 г.
- Инновационной программы «От рождения до школы»
под редакцией Верaksa Н. Е., Комарова И. И., Дорофеева Э. М.

издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2021г.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей:

- Познавательное развитие, где дошкольников знакомят с историей возникновения спортивных игр, с основными правилами игр, с алтайскими спортивными клубами и их спортсменами.
- Физическое развитие, где прививаются основы здорового образа жизни, детей учат использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; учат придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Секционные занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная.

В водной части дети упражняются в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногами, ходьба с подбрасыванием и ловлей

мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д.

В основной части происходит обучение, закрепление и совершенствование движений.

В качестве общеразвивающих упражнений используется фитбол-гимнастика. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшаются кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции и профилактике лордозов и кифозов. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано еще Гиппократом. Покачивание в положении сидя на мяче нормализуют обменные процессы, благотворно влияя на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболевании легких, стимулируют функцию коры надпочечников, улучшают перистальтику кишечника. Упражнения на мяче тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, развивают гибкость, увеличивают подвижность и пластичность суставов, укрепляют мышцы туловища, формируя правильную осанку.

Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются подводящие упражнения, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр.

В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину.

Все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.

4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

На занятии дети упражняются в 4 движениях. Это подводящие упражнения для футбола, волейбола, баскетбола и гандбола. Например, удар по неподвижному мячу с 1,2,3 шагов; ведение мяча одной рукой и передача его в парах; отбивание пляжного мяча пальцами или ладонями.

Подвижная игра проводится также с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч» и др.

В заключительной части занятия дается теоретический материал по истории возникновения, правилам спортивных игр, дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?», «Фотозагадки»), викторины на знание игр, рассматривание иллюстрации и фотографии с изображением игровых моментов. В помощь себе сформированы папки с теоретическим и методическим материалом по спортивным играм, в которых используется мяч.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников.

При подборе физических упражнений учитываются возрастные и индивидуальные особенности, возможности каждого ребенка и на их основе определены посильные для него задания.

Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребенком, при учете реакции его организма на физическую нагрузку.

Все задания и упражнения программы «Школы мяча» активно стимулируют проявление физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

3.3. Перечень литературных источников

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Книга для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., Просвещение, 1983г.
3. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.-с. 176-180.

4. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.-128с.
5. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
6. Волошина Л., Курилова Т. Играем в баскетбол
7. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», издательство НЦ ЭНАС, 2004.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом
9. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
10. 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.
11. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детствопресс», 2009.
12. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
14. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.