

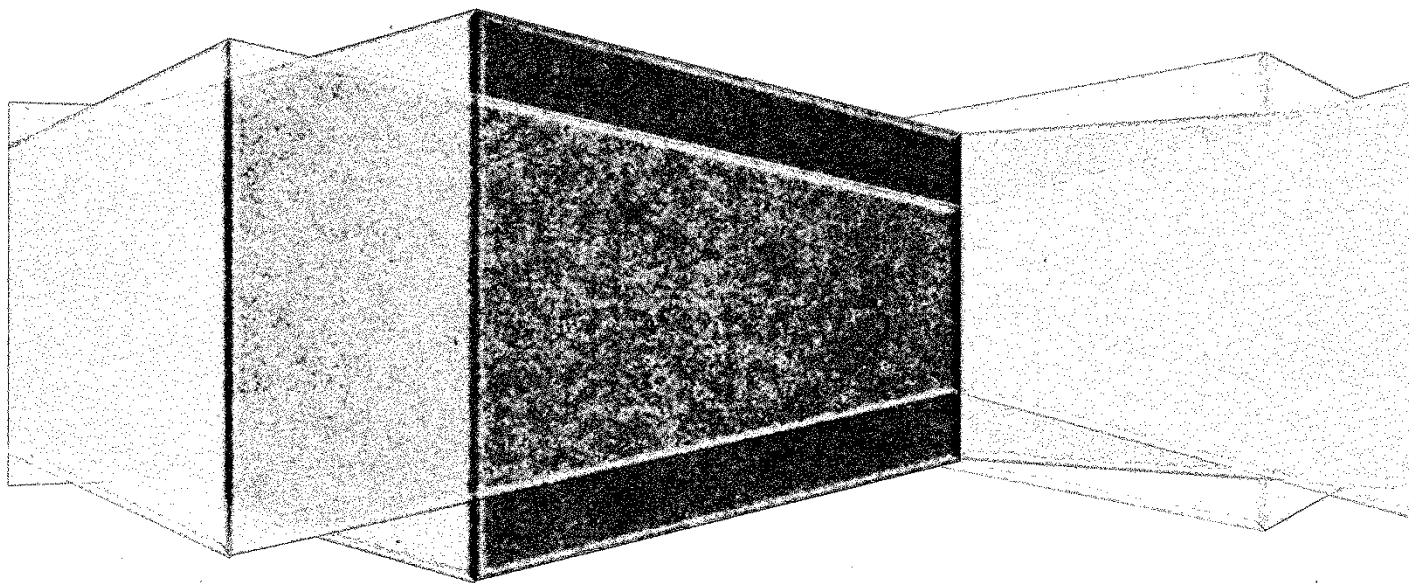
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 134»
муниципального образования города Братска**

665732, Иркутская область, г. Братск, ул. Муханова, 6 а
телефон (3953) 42-12-64; факс (3953) 42-13-87; skazka134@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 134»
М.А. Михайлова
Приказ № 59 от 31.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей «Школа мяча»**



Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарно-учебный график.....	7
4. Рабочая программа.....	7
4.1. Планируемые результаты.....	7
4.2. Тематическое содержание.....	7
4.3. Календарно - тематическое планирование.....	9
5. Мониторинг освоения программы.....	18
6. Список литературы.....	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Школа мяча» разработана на основе программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

1.1. Концепция программы.

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

1.2. Новизна и оригинальность программы.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя повышенные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячами, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях имеет целью достижение благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомление детей со спортивными играми с мячом в доступной форме.

1.3. Актуальность программы.

Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) - прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный

уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

1.4. Цель: формировать двигательную активность детей среднего дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

1.5. Задачи:

- Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.
- Обучать детей среднего дошкольного возраста выполнять действие с мячом.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.6. Содержание программы строится на следующих принципах:

- Принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- Принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип активности, самостоятельности, творчества;
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- Принцип оздоровительной направленности.

1.7. Материально-техническое обеспечение программы включает:

- Физкультурный зал, оборудование:
 - мячи резиновые разного диаметра;
 - мячи надувные;
 - мячи волейбольные;
 - мячи футбольные;
 - мячи теннисные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи набивные;
- дополнительное:
 - мишени;
 - дуги;
 - кольца баскетбольные;
 - сетка волейбольная;
 - кегли;
 - палки гимнастические;
 - мячи массажные;

- мешочки;
- скакалки;
- обручи.

- технические средства обучения:
 - музыкальный центр;
 - фонотека с музыкальными произведениями.

1.8. Срок освоения Дополнительной общеобразовательной программы «Школа Мяча»- 7 месяцев

1.9. Режим работы секции «Школа мяча»

Количество занятий в неделю	2 раза
Длительность одного занятия	20- 25 минут
День недели	в соответствии с расписанием
Время проведения	В нерабочее время инструктора
Количество детей, посещающих секция	не более 10
Возраст детей	4-5 лет
Продолжительность	Октябрь - апрель (7 месяцев)
Место проведения	Физкультурный зал

1.10. Условия вхождения в программу

- Условием вхождения в программу является добровольное участие детей, согласие родителей (законных представителей) на занятия ребенка дополнительной специфической деятельностью в секции.
- Занятия проводятся в эмоционально-комфортной обстановке, обеспечивающей детям положительный психологический настрой.
- Развивающая предметно-пространственная среда и оформление зала должны соответствовать требованиям эстетики и обеспечивать рабочий настрой детей на предстоящую деятельность.
- Создание, соответствующих нормам, санитарно-гигиенических условий в помещении (освещение, нормирование длительности и частоты занятий с учетом возрастных особенностей).

2. Учебный план

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц независимо от каникул и праздников, с октября по апрель, что составляет 7 календарных месяцев. Итого 56 занятий в год.

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1		1
Прокатывание мяча между предметами		2	2

Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		3	3
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)		3	3
Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков		3	3
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол		3	3
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		3	3
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		3	3
3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		4	4
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		4	4
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)		5	5
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		2	2
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		2	2
6. Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой		2	2
Остановка движущего мяча ногой		2	2
Ведение мяча ногой (5 м.)		2	2
Удар по воротам (расстояние 2 м.)		2	2
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		2	2
Итого	1	55	56

3. Календарно - учебный график

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Продолжительность 7 месяцев									
Сроки проведения первичной диагностики									
Сроки проведения итоговой диагностики									

4. Рабочая программа

4.1. Планируемые результаты

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Действие с мячом:

- Ведение мяча:
 - на месте правой и левой рукой поочередно;
 - одной рукой с продвижением вперед.
 - метание мяча:
 - вдаль
 - в цель;
 - ведение мяча:
 - удар по воротам;
 - ведение мяча ногой.

4.2. Тематическое содержание

Содержание работы по Программе позволяет в игровой форме дошкольникам освоить навыки владения мячом.

- **Программа состоит из 7 разделов:**

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Развлечение.

Содержание Программы реализуется с помощью следующих методов:

- Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

4.3. Календарно- тематическое планирование

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание
Октябрь	1	История возникновения мяча	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами».
	2	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Салют».
	3	Прокатывание мяча	Закреплять умение прокатывать мяч между предметами. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	Игровое упражнение «Прокати не задень» Подвижная игра «Салют»
	4	Ловля мяча	Учить детей ловить мяч двумя руками. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Успей поймать». Подвижная игра «Веселые мячи».
	5	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».

	6	Метание мяча	Учить метать мяча вдаль. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».
	7	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
	8	Ловля мяча	Упражнять детей в умении ловить мяч двумя руками. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Успей поймать» Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит»
Ноябрь	9	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яблоками».
	10	Прокатывание мяча	Закреплять умение детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота» Подвижная игра «Сбей булаву»
	11	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать ловкость,	Игровое упражнение «Подбрось, поймай» Подвижная игра «Горячая картошка»

			координацию.	
	12	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».
	13	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Шмель».
	14	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Стой!».
	15	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	16	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Развивать, ловкость, быстроту.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Стрелок».
Декабрь	17	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву».

18	Прокатывание мяча	<p>Учить детей прокатывать мяч по скамейке.</p> <p>Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.</p>	<p>Игровое упражнение «Прокати по мостику».</p> <p>Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит».</p>
19	Прокатывание мяча	<p>Учить детей скатывать мяч по наклонной доске.</p> <p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.</p>	<p>Игровое упражнение «Мяч с горки».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
20	Бросание мяча	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.</p>	<p>Игровое упражнение «Веселый мяч».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
21	Бросание мяча	<p>Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Развивается бег, увертливость, ловкость.</p>	<p>Игровое упражнение «Веселый мяч».</p> <p>Подвижная игра «Стрелок».</p>
22	Ловля мяча	<p>Учить детей ловить мяч двумя руками.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Успей поймать».</p> <p>Подвижная игра «Веселые мячи».</p>
23	Отбивание мяча	<p>Закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту реакции.</p>	<p>Игровое упражнение «Отбей мяч».</p> <p>Подвижная игра «Мяч в круг».</p>

	24	Отбивание мяча	<p>Закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту.</p>	<p>Игровое упражнение «Отбей мяч».</p> <p>Подвижная игра «Стой!».</p>
Январь	25	Прокатывание мяча	<p>Закреплять умение детей прокатывать мяч между предметами «змейкой».</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Прокати не задень».</p> <p>Подвижная игра «Салют».</p>
	26	Прокатывание мяча	<p>Закреплять умение детей прокатывать мяч в ворота.</p> <p>Развивать ловкость, координацию, быстроту реакции.</p>	<p>Игровое упражнение «Закати мяч в ворота».</p> <p>Подвижная игра «Прокати и догони».</p>
	27	Метание мяча	<p>Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Игровое упражнение «Попади в мишень».</p> <p>Подвижная игра «Прокати и догони».</p>
	28	Метание мяча	<p>Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Попади в мишень».</p> <p>Подвижная игра «Веселые мячи».</p>
	29	Ведение мяча	<p>Формировать элементарные действия для футбола</p>	<p>Игровое упражнение «Мячи шалунишки».</p>

	30		<p>мячом.</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>Подвижная игра «Салют».</p>
		Ведение мяча	<p>Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.</p> <p>Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.</p>	<p>Игровое упражнение «Мячи шалунишки».</p> <p>Подвижная игра «Лови, не лови».</p>
		31	Ловля мяча	<p>Закреплять ловить мяч двумя руками.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений</p>
	32	Прокатывание мяча	<p>Учить детей скатывать мяч по наклонной доске.</p> <p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.</p>	<p>Игровое упражнение «Мяч с горки».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
			33	Бросание мяча
	Февраль	34	Бросание мяча	<p>Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.</p> <p>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать</p>

		только тогда, когда будут, произнесены последние слова.	веселый звонкий мяч».
35	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель».
36	Бросание мяча	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Развивать ловкость, быстроту движений.	Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
37	Бросание мяча	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Развивать ловкость, координацию	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Ловишки с мячом»
38	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву»
39	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Развивать ловкость, быстроту.	Игровое упражнение «Отбей мяч» Подвижная игра «Стрелок»
40	Метание мяча	Совершенствовать технику метания в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции,	Игровое упражнение «Самый меткий» Подвижная игра

		ориентировку в пространстве, координацию движений.	«Лови, бросай»
Март	41	Прокатывание мяча Закреплять умение скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	Игровое упражнение «Мяч с горки в горку». Подвижная игра «Найди себе пару».
	42	Прокатывание мяча Закреплять умение скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Найди и промолчи».
	43	Ведение мяча Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	44	Бросание мяча Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Конкурс с яблоком».
	45	Бросание мяча Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Стой!».

Апрель	46	Бросание мяча	Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча после одного, двух хлопков. Развивать ловкость, координация движения	Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч» Подвижная игра «Мяч капитану»
	47	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Развивается бег, увертливость, ловкость.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Стрелок».
	48	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Мяч в круг».
	49	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».
	50	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит».
	51	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Игра в мяч».

	52	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Найди себе пару»
	53	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Сбей булаву»
	54	Бросание мяча	Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча после одного, двух хлопков. Развивать ловкость, координация движения	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Лови, не лови»
	55	Бросание мяча	Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча после двух, трех хлопков. Развивать ловкость, координация движения	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Игра в мяч»
	56	Итоговое	Развлечение	«Мой веселый звонкий мяч»

5. Мониторинг освоения программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал.
- играть с мячом, не мешая другим.

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- прокатывание мяча:
 - между предметами;
 - в ворота;
 - бросание мяча:
 - вверх и ловля его после одного, двух хлопков;
 - вверх и ловля его после отскока об пол.
 - ловля мяча:
 - перебрасывание друг другу в парах.
 - отбивание мяча
- **Критерии оценки выполнения**

0– ниже среднего уровня;

1– средний уровень;

2– высокий уровень.

- **Высокий уровень** – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.
- **Средний уровень** – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.
- **Ниже среднего уровня**– задание не понимает, и выполнить не может.

6. Список литературы

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: ГНОМ и Д, 2004. – 112 с.
2. Николаева Н.И., Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 96 с.
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.