Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 95 «Планета детства»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
от 30.08 2022 протокол №1

Хвалева Татьяна Викторовна
Основание: Я подтверждаю этот документ своей электронной подписью
Местоположение: г. Великий Новгород
2023-05-19 20:47:51

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 95»
от 05.09.2022 № 71-од

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Веселый колобок»

(школа мяча)

уровень освоения программы: ознакомительный.

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год.

Разработчики программы:
Сальников Егор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород,

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Веселый колобок» 5-7 лет имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе учебно-методического пособия «Школа мяча» Н.И. Николаевой, СПБ: Детство-Пресс, 2016.- 96 с.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 95» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность

В настоящее время, все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, которое приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Новизна программы «Веселый колобок» заключается в том, что игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации внесены следующие изменения:
- уменьшена продолжительность обучения: данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 5-7 лет (68 часов в год, 2 часа в неделю в течение 1 года)

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста посредством разнообразных действий с мячом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
2. Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.

Воспитывающие:

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год обучения: 2 часа в неделю, 64 часа в год.

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 10 до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 $м^2$ на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21: 2 раза в неделю по 25-30 мин.

Ожидаемые результаты:
- познакомятся с историей зарождения волейбола, баскетбола, футбола;
- освоят правила ведения счета в баскетболе, волейболе, футболе;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом.

Способами определения результативности реализации данной программы являются систематические и целенаправленные наблюдения инструктора по физической культуре за дошкольниками и результаты их

практической деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и в конце года.

Формы подведения итогов. Открытое контрольное мероприятие воспитанников для родителей.

Критерии усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Условные обозначения:

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Критерии для детей 5-7 лет

1. Школа мяча

1.1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами

Высокий уровень – более 20 раз

Средний уровень – от 5 до 20

Низкий уровень - менее 5

1.2. Подбрасывания мяча с хлопками в движении

Высокий уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 5 раз

Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 3 раз

Низкий уровень – 1-2 раза потерял мяч.

1.3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте

Высокий уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 5 раз

Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 3 раз

Низкий уровень – 1-2 раза потерял мяч.

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Высокий уровень – 8-10 раз подряд

Средний уровень – 3-8

Низкий уровень - менее 3

3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля

Высокий уровень – уверенное владение всеми способами

Средний уровень – уверенное владение способами частично

Низкий уровень - неуверенное владение

4. Ведение мяча ногой в разных направлениях

Высокий уровень – беспрерывное ведение в течение 3мин

Средний уровень - беспрерывное ведение в течение 3мин с редкими остановками

Низкий уровень - систематическая потеря мяча

5. Забрасывание мяча в ворота с разного расстояния и разными способами

Высокий уровень – 8-10 попаданий в ворота

Средний уровень – от 3 до 8 попаданий

Низкий уровень - менее 3

3. **Содержание программы**

Программа состоит из 6 разделов

1. Прокатывание мяча.	Упражнения и игры,
2. Бросание мяча.	Упражнения и игры, броска мяча в цель, передаче мяча партнеру
3. Ловля мяча.	Упражнения и игры, к обучению технике ловли и удержания мяча.
4. Отбивание мяча.	Упражнения и игры,
5. Метание мяча.	Упражнения и игры,
6. Ведение мяча.	Упражнения и игры,

3.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Правила безопасности поведения в зале	1	1	0	Опрос
2	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	1	0	Игровое упражнение
3	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1	1	0	Игровое упражнение
4	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	0	Игровое упражнение
5	Бросание мяча.	11	1	10	Игровое упражнение
6	Ловля мяча	13	1	12	Игровое упражнение
7	Отбивание мяча.	13	1	12	Игровое упражнение
9	Ведение мяча.	12	1	11	Игровое упражнение
10	Метание мяча.	11	1	10	Игровое упражнение
	Итого:	**64**	12	52	

4.Условия реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы.

Учебно-наглядные пособия	Оборудование
✓ Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. ✓ Карточки с изображением исходных положений. ✓ Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колону и врассыпную).	• Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. • Гимнастическая скамейка – 2 шт. • Гимнастическая доска – 2 шт. • Веревки – 4 шт. • Конусы – 10 шт. • Дуги- 4 шт. • Стойки – 2 шт. • Обручи – 5 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли – 10 шт. • Флажки – 3 шт. (разных цветов).

4.2. Информационное обеспечение.

- музыкальный центр, ноутбук, мультимедиа.

4.3. Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, предполагает непрерывность профессионального развития и повышения уровня профессиональной компетентности раз в три года.

4.4. Методические материалы.

Методы обучения:

-словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).

-наглядный (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

-практический (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Форма организаций занятий – групповая, фронтальная.

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнении.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентации, видеороликов, мультфильмов.

Список литературы:

1. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.\

Приложение 1.

Календарный план

№	месяц	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	15.35-16.00	Теория	1	Правила поведения в зале	Физ. зал	Опрос
2	9	15.35-16.00	Практика	1	Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место	Физ. зал	Игровое упражнение
3	9	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	Игровое упражнение
4	9	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в ловле и броске ручного мяча.	Физ. зал	
5	10	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу	Физ. зал	
6	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
7	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках большого мяча	Физ. зал	
8	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках	Физ. зал	
9	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	Игровое упражнение
10	10	15.35-16.00	Теория	1	Упражнять в ловле и броске большого мяча	Физ. зал	
11	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в перекладывании кубиков с пола на стулья и на оборот	Физ. зал	
12	10	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку	Физ. зал	
13	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием ручного мяча	Физ. зал	

14	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу	Физ. зал	
15	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок большого мяча о стенку по очереди	Физ. зал	
16	11	15.35-16.00	Теория	1	Закреплять умение в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча	Физ. зал	
17	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок ручного мяча о стенку и его ловля	Физ. зал	
18	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках ручного мяча	Физ. зал	
19	11	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	
20	11	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
21	11	15.35-16.00	Теория	1	Закреплять умение детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках и выполнением ОРУ	Физ. зал	
22	12	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу и броском в цель.	Физ. зал	
23	12	15.35-16.00	Теория	1	Упражнять в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
24	12	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ловля большого мяча	Физ. зал	
25	12	15.35-16.00	Практика	1	Перекладывание кубика и ручного мяча из одной корзины в другую.	Физ. зал	
26	12	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в броске среднего мяча в цель и ходьбе с мешочком на голове	Физ. зал	
27	12	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе змейкой и отбивании ритма о мячи	Физ. зал	

28	01	15.35-16.00			Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга	Физ. зал	
29	01	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям	Физ. зал	
30	01	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	
31	01	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе между предметами, держа в руках ручной мяч	Физ. зал	
32	01	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в ходьбе с мячом зажатым между ног и броске мяча в цель	Физ. зал	
33	01	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
34	02	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки	Физ. зал	
35	02	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	
36	02	15.35-16.00	Практика	1	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом	Физ. зал	
37	02	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
38	02	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	
39	02	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место	Физ. зал	
40	02	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в броске мяча и его ловле и в передаче друг другу	Физ. зал	

41	02	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям и броске мешочка в корзину	Физ. зал	
42	03	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе змейкой и отбивания ритм о мячи, броске малого мяча в корзину	Физ. зал	
43	03	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу и бросок в цель.	Физ. зал	
44	03	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед	Физ. зал	
45	03	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
46	03	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в работе с мячом от настольного тенниса	Физ. зал	
47	03	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям	Физ. зал	
48	03	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в передаче большого мяча друг другу и выполнение общих развивающих упражнений с мячом	Физ. зал	
49	03	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений	Физ. зал	
50	03	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки	Физ. зал	
51	04	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
52	04	15.35-16.00	Практика	1	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом, бросок мяча вверх и его ловля	Физ. зал	
53	04	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю	Физ. зал	
54	04	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу	Физ. зал	

55	04	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в броске мяча в корзину	Физ. зал	
56	04	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение в броске мяча в корзину и обруч ручным мячом	Физ. зал	
57	04	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча	Физ. зал	
58	04	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи	Физ. зал	
59	04	15.35-16.00	Практика	1	Закрепить умение детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	16.15-16.45
60	05	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку	Физ. зал	
61	05	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ходьбе с воздушным мячом между ног	Физ. зал	
62	05	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение в ходьбе с большим мячом между ног	Физ. зал	
63	05	15.35-16.00	Практика	1	Упражнять в ловле и броске в корзину мяча от настольного тенниса	Физ. зал	
64	05	15.35-16.00	Практика	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу и бросок в цель.	Физ. зал	