

ПРИНЯТА
Педагогическим советом

«23» августа 2021г.
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
И.Е. Вежлева

приказ от 20.09.2021 №101-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ШКОЛА МЯЧА»

государственного бюджетного дошкольного учреждения
детский сад №58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Авторы-составители:
Мушкатёрова Ирина Владимировна,
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Актуальность программы.....	5
1.3.	Цели и задачи программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.....	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1.	Учебный план программы.....	10
2.3.	Тематический план.....	10
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
3.1.	Материально-техническое обеспечение	13
3.2.	Методическое сопровождение программы.....	14
3.4.	Краткая презентация программы	15

Целевой раздел

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.20 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05.09.2019) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 15.01.2015 №АП-58/18 «Об оказании платных образовательных услуг»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 09.09.2015 № ВК 2227/08 «О недопущении незаконных сборов денежных средств»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.07.2013 №08-950 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по предоставлению гражданам-потребителям услуг дополнительной необходимой и достоверной информации о деятельности государственных (муниципальных) дошкольных образовательных организаций и общеобразовательных организаций»);
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге";
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 11.06.2009 г. №1219-р «О примерном порядке использования доходов от оказания платных услуг и иной приносящей доход деятельности»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 23 июля 2014 г. N 1675-р «Об утверждении Комплекса мер, направленных на недопущение незаконных сборов денежных средств с родителей (законных представителей) обучающихся в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Лицензия на образовательную деятельность №2742 от 10.02.2017 и приложение к ней на дополнительное образование детей и взрослых
- Устав ГБДОУ

Пояснительная записка

В настоящее время для всестороннего развития личности ребенка первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно - образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно - образовательного

процесса;

- вариативность использования образовательного материала;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольной образовательной организации и семьи.

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.)
- 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.

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).

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

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).

Актуальность:

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физкультурно-оздоровительная работа занимает особое место.

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Ребенок все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

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 движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

Цель и задачи

Цель программы:

Создание условий для ознакомления обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта, историей их возникновения.

Задачи:

- Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять двигательный опыт.
- Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
- Развивать умение сочетать замах с броском при метании мяча, понимать

сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

- Выявлять исходные данные психомоторного развития ребёнка и на этой основе формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.

- Помочь в воспитании умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера.

- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

- Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх, спортивных клубах, рубцовских и алтайских спортсменах

Отличительные особенности программы

Для удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности в детском саду организованы занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности, в том числе, спортивная секция по программе «Школа мяча», которая:

- соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является физическое развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);

- допускает варьирование содержания образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

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 – волейбол, футбол, баскетбол и др.

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.

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.

1.2.6 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 ребенок 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 опорно-двигательной системы, (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура), ребенка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребенка 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 у 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.

1.2.7 Объем программы

Программа включает в себя 3 раздела: Баскетбол. Футбол. Пионербол. Всего 15 тем. Общее количество часов 28 часов в год.

1.2.8 Формы обучения, виды занятий

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 представляют собой специально организованные коллективные тренировки в зале или на свежем воздухе (на спортивной площадке).

1.2.9 Срок освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия по программе «Школа мяча» проводятся в форме спортивных тренировок 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, продолжительность занятий – 25 - 30 минут в соответствии с возрастом детей. Тренировки проводятся во 2й половине дня по расписанию дополнительного образования ДОО.

1.2.10 Планируемые результаты

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 развиться 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.

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.

Система оценки результатов освоения программы

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:

Баскетбол: 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.

Футбол: 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.

Пионербол: 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.

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.

Критерии и условные обозначения оценки достижений обучающихся:

(+) – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

(*) – выполнение не с первой попытки, есть отдельные изолированные движения, но навык сформирован.

Содержательный раздел:

Учебный план

Старшая, подготовительная группы (5 - 7 лет)

Раздел. Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1 Баскетбол			
Броски мяча	1	2	
Ловля – передача мяча двумя руками на месте;		2	
Передача мяча одной рукой от плеча;		2	
Передача мяча от груди разными способами.			
Ведение мяча правой, левой рукой		1	
2 Футбол			
Знакомство с правилами игры в футбол	1		
Ведение мяча между ориентирами		2	
Умение перемещаться по площадке		2	
Передача мяча друг другу в быстром темпе		2	
Остановки мяча		2	
3 Пионербол			
метание мяча: - с расстояния 2- 2,5 м. в обруч, - в корзину, расположенную на полу, - двумя руками снизу	1	2	
Передачи мяча.		2	
Обучение подаче - умение правильно отводить руку; - с расстояния 2-2,5 м. в цель		2	
Обучение ловле		2	
Командные игры.		2	
Итого	3	25	28

Тематический план

Баскетбол.

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.

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.

3. 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.

4. 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.

5. Ведение мяча правой, левой рукой – Развивать умение делать правильно удар об пол, не толкать мяч основанием ладони, а выпускать мяч с кончиков пальцев.

Футбол

6. Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.

7. 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.

Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

8. Умение перемещаться по площадке – Развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.

9. 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.

10. 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 распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок быстро ориентируется, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

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.

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.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

Пионербол

11. Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на

площадке. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».

12. Передачи мяча. Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.

13. Обучение подаче. Развивать умение правильной стойке при подаче, правильному движению руки.

14. Обучение ловле. Развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

15. Командные игры. Соревнования - Главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий, самый сильный и т. д., но и потому, что были другие, которые проиграли. Проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать, — побеждает.

Организационный раздел

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 28

Количество учебных дней - 28

Продолжительность каникул –

Дата начала учебного периода – 01.10.2020г.

Дата окончания учебного периода – 30.04.2021г.

3.2 Материально-техническое обеспечение:

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
➤ Музыкальный центр. ➤ Ноутбук. ➤ Мультимедиа.	✓ Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. ✓ Карточки с изображением исходных положений. ✓ Картотека подвижных игр с элементами спортивных игр	Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. Баскетбольные кольца – 3 шт. Сетка – 1шт. Футбольные ворота – 2 шт. Веревки – 4 шт. Конусы – 10 шт. Дуги- 4 шт. Стойки – 2 шт. Кегли – 10 шт. Флажки – 3 шт. (разных цветов).

Список литературы:

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.

**Краткая презентация к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Название программы	Аннотация
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»	Статус программ: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена на основе современных методик и технологий разных авторов: Ашмарина Б.А., Осокина Т.И. Хабарова Т.В., Направленность: физкультурно-спортивная Новизна программы: 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 объёма 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. 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 – волейбол, футбол, баскетбол и др. Актуальность программы: в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Цель программы – Создание условий для ознакомления обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта, историей их возникновения. Задачи: - Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять двигательный опыт. - Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения

	мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. - Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. - Развивать умение сочетать замах с броском при метании мяча, понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом. - Выявлять исходные данные психомоторного развития ребёнка и на этой основе формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации. - Помочь в воспитании умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера. - Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей. - Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх, спортивных клубах, рубцовских и алтайских спортсменах Условия приема: зачисляются дети ГБДОУ 58 без конкурса. Программа рассчитана на детей 5-7 лет Сроки реализации программы: 1 год. Всего занятий в год 28. Режим занятий: занятия организуются 1 раз в неделю до 30 мин. Форма организации процесса обучения: фронтальная. Ожидаемый результат: - устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, - освоение основных приемов игры с разными видами мячей, - овладели техникой действий с разными мячами. - сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввёртыванием при ведении мяч блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе. - сформированы умения сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий. - повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к
--	---

	спортивным играм в целом, - познавательное развитие дошкольников в области знаний о - спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах, техники игр.
--	--