

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Набережные Челны «Детский сад комбинированного вида № 23 «Светлячок»  
(МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 23 «Светлячок»)

Утверждена, одобрена и рекомендована к  
применению педагогическим советом  
Заведующий МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №23 «Светлячок»  
Г.Р.Мардисламова  
«25» августа 2022 г.  
Приказ № 785 от «25» августа 2022 г.

Программа дополнительного образования  
«Школа мяча»  
для детей 5-7 лет  
(срок реализации 2 года)

Автор составитель:  
Опружак Надежда Владимировна  
Инструктор по ФК

г. Набережные Челны  
2022 г.

## Оглавление

	Структура программы дополнительного образования	№ стр.
I	Целевой раздел	3
	1.1. Пояснительная записка.	3
	1.1.1. Цель и задачи.	4
	1.1.2. Принципы и подходы:	4
	1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:	5
	1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:	5
	1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
	1.3 Система оценки результатов освоения программы	6
II	Содержательный раздел.	7
	2.1. Описание образовательной деятельности.	7
	2.1.1. Календарно-тематический план для детей 4-5 лет	7
	2.1.2. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет	8
	2.1.3. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет	8
III	Организационный раздел	8
	3.1. Этапы реализации Программы	8
	3.2. Формы обучения	9
	3.3. План совместной деятельности	9
	3.4. Материально – техническое обеспечение программы	9
	3.4.1. Спортивный инвентарь	9
	3.4.2. Технические средства обучения	10
	Методическое обеспечение программы	
	Приложение	

## 1.Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом «№ 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
- Уставом ДОО;
- Положением о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами 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.

**Актуальность программы:** 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. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. 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. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. 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. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в

физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. 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».

#### **1.1.1. Цель программы «Школа мяча»**

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча». **Задачи:**

##### Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

##### Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

##### Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

##### Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

#### **1.1.2. Принципы и подходы:**

-поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства,

-реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,

-принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования,

-принцип гармоничности образования,

-поддержка инициативы детей в различных видах

деятельности, -сотрудничество Организации с семьёй,

-возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития),

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### 1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

### 1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 4 - 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 опорно-двигательной 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 4-7 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.

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок 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 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### Баскетбол

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

#### Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, -выполняет простейшие правила игры.

#### Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,-умеет

вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

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

**1.3 Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).

№	Виды движений										Сумма баллов уровень
	бросание		отбивание		метание			забрасывание			
	Вверх и ловля двумя руками	В парах	Двумя руками, стоя на	Одной рукой с продвижением вперед	В горизонтальную цель с расстояния 5м	В вертикальную цель с осями 4м	В даль не менее 6м	В корзину, стоящую на	В баскетбольную корзину		

- Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.
- Средний уровень – от 13 до 21 балла.
- Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (второго и третьего года обучения).

№	Виды движений										Сумма баллов уровень
	бросание		отбивание		забрасывание		Элементы спортивных игр				
	Вверх и ловля одной рукой	В парах с поворотом кругом	От стены	Одной рукой от пола. Продвижение бегом	В баскетбольную корзину на месте, из-за головы	В баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки	поле волейбол	баскетбол	волейбол	футбол	

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 . Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

#### 2.1.1. Календарно-тематический план (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретпрактический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	3		3
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	4		4
7	Отбивание мяча	4		4
8	Забрасывание мяча в корзину	4		4
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
11	Метание мячей	4		4
	Итого:	33	2	31

2.1.2. Календарно-тематический план  
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретпракти	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	8		8
4	Подбрасывание мяча	3		3
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6
6	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
7	Отбивание мяча	5		5
8	Забрасывание мяча в корзину	3		2
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
	Итого:	33	2	31

2.1.3. Календарно-тематический план  
(третий год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	3		3
7	Отбивание мяча	4		4
8	Перебрасывание мяча	5		5
9	Упражнения с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	5	2	3
11	Ведение мяча	4		4
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	4	4	
	Итого:	33	10	23

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на три года: первый для детей 4-5 лет, второй – для детей 5-6 лет, третий – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом



занятия навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

#### Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

#### Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **3.2. Формы обучения.**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- 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 упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### **3.3. Формы подведения итогов реализации программы**

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

### **3.4. Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

#### **3.4.1. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи:
  - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
  - малые пластмассовые (12 шт.); -массажные резиновые (12 шт.) -баскетбольные (3 шт.)
  - волейбольные (2 шт.)

- футбольные (2шт.)
- 2. Воздушные шары (12 шт.)
- 3. Фитболы (4 шт.)
- 4. Цветные клубки (12 шт.)
- 5. Мелкие предметы для развития кисти  
руки: -мячики для пинг-понга -  
пластмассовые массажные мячики -мячики  
для большого тенниса
- 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
- 7. Напольные корзины (4 шт.)
- 8. Шнур для натягивания (2шт.)
- 9. Волейбольная сетка (1 шт.)
- 10. Футбольные ворота (2 шт.)
- 11. Обручи (10 шт.)
- 12. Кубики (20 шт.)
- 13. Кегли (20 шт.)
- 14. Гимнастические скамейки (4 шт.)
- 15. Мишени (2 шт.)
- 16. Коврики (12 шт.)
- 17.Свисток (2 шт.)

#### **3.4.2. Технические средства обучения:**

- магнитофон;
- флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- 10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- 11.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
- 12.Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003

Прошнуровано, пронумеровано

И скреплено печатью

*11* страниц (листов)

Заведующий МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида

№23 «Светлячок»

*С.Г.* Г.Р. Мардисламова

