

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида №4 «Солнышко»  
624002 Свердловская область, Сысертский район, город Арамиль, улица Горбачёва,  
дом 10,  
телефон 8 (343) 385 30 62, сайт dou4.aramilgo.ru, эл.почта mdou4sol@yandex.ru

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от «04» сентября 2020 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Шевчук Е. В.  
заведующим детским садом № 4  
Приказ № 54  
от «01» сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА МЯЧА»  
(Физкультурно-спортивная направленность)**

Для детей 5-7 лет  
Срок реализации – 2 года

Автор-разработчик: Доля Анна Витальевна  
инструктор по физической культуре 1КК

г. Арамиль  
2020 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана с учётом: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»

Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в свердловской области»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** 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.

**Отличительные особенности.** 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».

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие 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 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие. Количество обучающихся в группе:

–минимальная наполняемость – 7 человек;

–максимальная наполняемость – 12 человек.

**Режим занятий.** Продолжительность одного занятия - не более 1-го академического часа, 2 академических часа в неделю.

**Объём общеразвивающей программы:** общий объём учебной нагрузки 140 часов, 70 часа в год, 35 учебных недель.

**Срок освоения общеразвивающей программы:** 2 года.

**Уровень освоения программы.** Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый "Стартовый" для детей 5-6 лет, второй «Базовый» – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии 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.

#### Стартовый уровень

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.

#### Базовый уровень

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.

### **Формы обучения.**

Стартовый уровень: фронтальная, групповая.

Базовый уровень: индивидуально-групповая, фронтальная, групповая.

**Виды занятий.** Для обучения детей действиям с мячом организуются 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.

#### Стартовый уровень:

- 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);
- 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.

#### Базовый уровень:

- проведение бесед о видах спорта с мячом, которые входят в олимпийские игры;
- 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, подскоками;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- дыхательная гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения на релаксацию.

**Формы подведения итогов реализации программы в стартовом и базовом уровнях проводятся одинаково.**

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

### **Цель и задачи общеразвивающей программы.**

#### ***Стартовый уровень***

**Цель.** Сформировать у детей навыки владения мячом при всестороннем двигательном и физическом развитии.

#### **Задачи.**

##### 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.

##### 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.

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, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.

**Базовый уровень**

**Цель.** Обогащение двигательного опыта детей, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

**Задачи.**

Образовательные:

- познакомить детей с видами спорта с мячом, которые входят в олимпийские игры;
- учить детей элементам и жестам спортивных игр: футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Воспитательные:

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- воспитывать умение играть коллективно, подчиняя собственные желания интересам коллектива.

Развивающие:

- совершенствовать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: подача мяча, блокирование, передача мяча. Совершенствовать простейшие технико-тактические действия с мячом бросок через сетку, забрасывание в корзину, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

**2.3. Содержание общеразвивающей программы**

Учебный (тематический) план.

Стартовый уровень

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	2		2	Тестирование, наблюдение
2	История возникновения мяча	1	1		Опрос

3	Броски мяча	20		20	Наблюдение
4	Подбрасывание мяча	6		6	Наблюдение
5	Перебрасывание мяча в парах	11		11	Наблюдение
6	Перебрасывание мяча через сетку	6		6	Наблюдение
7	Отбивание мяча	11		11	Наблюдение, эстафета
8	Забрасывание мяча в корзину	5		5	Наблюдение
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1		Опрос
10	Упражнения с мячами-фитболами	5		5	Наблюдение, игра
11	Итоговая диагностика	2		2	Тестирование, наблюдение
	Итого:	70	2	68	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### *1. Входная диагностика.*

*Практика.* Бросание: бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча в парах. Отбивание: отбивание мяча двумя руками, стоя на месте; отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Метание: метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5м; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м; метание мяча вдаль не менее 6 м. Забрасывание: в корзину, стоящую на полу; в баскетбольную корзину.

#### *2. История возникновения мяча.*

*Теория:* Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?».

#### *3. Броски мяча.*

*Практика:* Броски мяча вверх и ловля его в движении, броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, броски мяча ногой в цель на меткость, броски мяча вверх и ловля его на месте; броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать; броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно; броски мяча вверх с поворотом кругом; присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч; броски мяча вверх с поворотом кругом; бросание и ловля набивного мяча; броски мяча с хлопком и ловля его в движении; бросок мяча в ворота на меткость.

#### *4. Подбрасывание мяча.*

*Практика:* подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте; подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно; подбрасывание и ловля мяча с поворотом; подбрасывание мяча с хлопками в движении.

### 5. Перебрасывание мяча в парах.

*Практика:* перебрасывание мяча друг другу; перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы; Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах; перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.); перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.); перебрасывание набивного мяча в парах; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.

### 6. Перебрасывание мяча через сетку.

*Практика:* двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками снизу.

### 7. Отбивание мяча.

*Практика:* на месте и в движении двумя руками; на месте и в движении одной рукой; на месте и в движении поочередно; с выполнением задания.

### 8. Забрасывание мяча в корзину.

*Практика:* двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; в движении (ходьбе, беге); забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; забрасывание мяча в корзину с трех шагов.

### 9. Знакомство с мячами-фитболами.

*Теория:* техника безопасности с мячами-фитболами.

### 10. Упражнения с мячами-фитболами.

*Практика:* балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны); лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

### 11. Итоговая диагностика.

*Практика.* Бросание: бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча в парах. Отбивание: отбивание мяча двумя руками, стоя на месте; отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Метание: метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5м; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м; метание мяча вдаль не менее 6 м. Забрасывание: в корзину, стоящую на полу; в баскетбольную корзину.

## Учебный (тематический) план.

### Базовый уровень

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	2		2	Тестирование, наблюдение
2	Виды спорта, входящие в олимпийские игры	1	1		Опрос

3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1		Опрос
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1		Опрос
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1		Опрос
6	Броски мяча	16		16	наблюдение
7	Отбивание мяча	8		8	наблюдение
8	Перебрасывание мяча	11		11	наблюдение
9	Упражнения с фитболами	4		4	Наблюдение, игра
10	Забрасывание мяча в цель	8	8		Наблюдение, эстафета
11	Ведение мяча	11		11	наблюдение
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	4	4		Наблюдение, игра
13	Итоговая диагностика	2		2	Тестирование, наблюдение
	Итого:	70	16	54	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### *1. Входная диагностика.*

*Практика.* Бросание: бросание мяча вверх и ловля одной рукой; бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси. Отбивание: от стены; одной рукой от пола, продвигаясь бегом. Забрасывание: в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы; в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

#### *2. Виды спорта, входящие в олимпийские игры.*

*Теория:* познакомить с олимпийскими играми и углубить представление детей о видах спорта с мячом.

#### *3. Беседа о спортивной игре «волейбол».*

*Теория:* познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.

#### *4. Беседа о спортивной игре «баскетбол».*

*Теория:* познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры, упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук, развивать глазомер, ловкость.

#### *5. Беседа о спортивной игре «футбол».*

*Теория:* познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры, закреплять умение мягко ловить мяч ногами, воспитывать целеустремленность.

#### *6. Броски мяча.*

*Практика:* броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз); броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении; бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза; броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд; броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать; броски малого

мяча об пол, ловля обеими руками одновременно; броски мяча вверх с поворотом кругом; присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч; броски мяча в ворота в движении; бросание и ловля набивного мяча; бросание мяча до указанного ориентира; бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.); бросок мяча ногой в ворота на меткость; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы; бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; броски мяча с хлопком и ловля его в движении.

#### *7. Отбивание мяча.*

*Практика:* на месте и в движении двумя руками; на месте и в движении одной рукой; на месте и в движении поочередно; с выполнением задания; отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении; отбивание мяча по кругу.

#### *8. Перебрасывание мяча.*

*Практика:* перебрасывание мяча друг другу; перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы; перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах; перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.); перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.); перебрасывание набивного мяча в парах; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.

#### *9. Упражнения с мячами-фитболами.*

*Практика:* балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны); лежа на животе на фитболе, поворот на спину; отбивание фитбола о пол и ловля его после отскока.

#### *10. Забрасывание мяча в цель.*

*Практика:* двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; в движении (ходьбе, беге); забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; забрасывание мяча в корзину с трех шагов; забрасывание мяча в ворота.

#### *11. Ведение мяча.*

*Практика:* ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча; ведение мяча, продвигаясь по кругу; ведение мяча в движении; ведение мяча с поворотом; ведение мяча ногой с помощью ориентиров; ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал; ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал; ведение мяча с дополнительными заданиями.

#### *12. Перебрасывание мяча через сетку.*

*Практика:* двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками снизу; перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней.

### 13. Итоговая диагностика.

*Практика.* Бросание: бросание мяча вверх и ловля одной рукой; бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси. Отбивание: от стены; одной рукой от пола, продвигаясь бегом. Забрасывание: в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы; в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

## Планируемые результаты освоения программы

### Стартовый уровень

*Метапредметные результаты:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

*Личностные результаты:* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

*Предметные результаты.*

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 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.

#### 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.

### **Базовый уровень**

*Метапредметные результаты:* умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Личностные результаты:* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Предметные результаты:* умеет бросать мяч вверх и ловить одной рукой (4-5 раз); бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси. Умеет отбивать мяч от стены; одной рукой от пола, продвигаясь бегом. Забрасывает мяч в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы на расстоянии 2 метров. Забрасывает мяч в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

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.

#### Баскетбол:

- 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.

#### Волейбол

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

## **Организационно-педагогические условия**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

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

#### **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 шарики (12 шт.)
- 3. Фитболы (7 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.)

### **Информационное обеспечение**

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

### **Кадровое обеспечение**

В соответствии с пунктом 15 Порядка к реализации дополнительных общеобразовательных программ могут привлекаться лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **Методические материалы**

*Методические рекомендации по структуре занятий.*

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация. (Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

*Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.* Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча. Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ

метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. 38 Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

*Методика обучения игре в пионербол.* Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в пионербол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

*Методика обучения ведению мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети

бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, 39 ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения: 1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой. 2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого. 4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

### 3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня владения мячом проводятся в начале и в конце учебного года.

#### Первый год обучения.

*Бросание:*

- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- бросание мяча в парах.

*Отбивание:*

- отбивание мяча двумя руками, стоя на месте;
- отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.

*Метание:*

- метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5 м;
- метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м;
- метание мяча вдаль не менее 6 м.

*Забрасывание:*

- в корзину, стоящую на полу;
- в баскетбольную корзину.

#### Второй год обучения.

*Бросание:*

- бросание мяча вверх и ловля одной рукой;
- бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси.

*Отбивание:*

- от стены;
- одной рукой от пола, продвигаясь бегом.

*Забрасывание:*

- в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы;
- в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

**Критерии оценки выполнения:** каждый тест оценивается в баллах.

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.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровня владения мячом.

#### Первый год обучения.

Высокий уровень– от 22 до 27 баллов.

Средний уровень– от 13 до 21 балла.

Низкий уровень– от 0 до 12 баллов.

#### Второй год обучения.

Высокий уровень– от 13 до 18 баллов.

Средний уровень– от 7 до 12 баллов.

Низкий уровень– от 0 до 6 баллов.

### **Список литературы**

#### **Для педагога.**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983. — 79 с.: ил.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья" / Е. Ю. Александрова. - Волгоград : Учитель, 2007 (Саратов : Саратовский полиграфкомбинат). - 151 с.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 1990. - 174,[1] с. : ил.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать Пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение 1983г. 144 с иллюстр.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982. 97 с
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006. 251с
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008. 211 с
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988. 143 с

9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008. 79 с.
- 10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005. 403 с.
- 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. 304 с.

#### **Для детей и родителей.**

1. Домогацкая Ольга Учись, играя.5-7 лет. Спорт. Изд.: Лабиринт, 2020г. 20 с.
2. Гризик Т.И., Глушкова Г.В. : Наши коллекции. Летние виды спорта. Пособие для детей 5-7 лет. Изд.: Просвещение, 2014 год. 15 с.
3. Гризик Т.И., Глушкова Г.В.: Успех. Наши коллекции. Зимние виды спорта. Для детей 5-7 лет. Изд.: Просвещение, 2014 год. 15 с.
4. <https://rebenokvsporte.ru/> интернет ресурс «Ребенок в спорте: все о детском спорте и психологии спортсменов».
5. <https://спортания.рф/> Мультсериал для всей семьи СПОРТАНИЯ , Азбука ЗОЖ для детей, Букварь здоровья.