Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 18 «Яблонька» (МБДОУ №18 «Яблонька»)
ОГРН 1026601814678 ИНН 6632017754 КПП 663201001

624992, г.Серов, ул.Каляева 3, тел. 8(34384)75801
Эл.почтаds18.serov@mail.ru, сайт ds-yablonka.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1
От 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ №18 «Яблонька»
31.08.2023г. №41-ОД

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-оздоровительной направленности
Школа мяча

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Содержание

I. Целевой раздел…….. 3

1.1.Пояснительная записка……..... 3

1.2.Цели и задачи программы…… 4

1.3.Планируемые результаты освоения Программы……... 4

II. Содержательный раздел

2.1. Тематический план программы…….. 5

2.2. Распределение занятий по видам…… 5

2.3. Тематический план…….. 7

III. Организационный раздел

3.1. Материально–техническое оснащение…….. 7

I. Пояснительная записка

Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что дети большую часть времени дома, проводят в статическом положении (у телевизора, у компьютера). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

В последнее время увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребёнок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, чувствовал себя свободно.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОО, диагностические результаты физического развития, элементарных подвижных игр для решения этих задач недостаточно. Дети, проживающие в районах крайнего севера, ограничены в двигательной активности на воздухе из-за температурных перепадов, нехватки кислорода, скованности движений в одежде. Поэтому основной задачей нашей организации является охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение старших дошкольников к элементам спортивных игр и упражнений, знакомство с подвижными играми народов севера, привитие бережного отношения к природе, достижение «запаса прочности», улучшение физической подготовленности.

Лесгафт П.Ф. отмечал, что ребёнок всегда является зеркалом среды, в играх он усваивает всё: привычки и обычаи своей среды, воспринимая всё, что чаще видит и узнаёт от окружающих его лиц. Эти факторы были учтены при разработке системы задач, организационных форм и методов знакомства с играми с элементами спорта.

При составлении программы были учтены требования к всестороннему развитию двигательных функций, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование спортивных игр, эстафет-соревнований и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Настоящая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ с изменениями от 22 июля 2020 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28.

4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 г. № 2.

5. 6. Устав МБДОУ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 18 «Яблонька» (далее – ДОУ) реализует дополнительную общеразвивающую программу по физическому развитию детей (далее Программа). Срок реализации программы – 1 год. Программа имеет возрастную

направленность: образовательные услуги, исходя из организационных, материально-технических и прочих условий, предоставляются детям с 5 до 7 лет.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Школа мяча» ориентирована на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Выбор направления программы объясняется следующими факторами:

-Основные движения просты и вполне доступны детям;

-Тренировки проводятся в знакомой обстановке;

-Вариативность упражнений довольно высока.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Повышение двигательной активности детей через формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; воспитание коллективизма через командные игры такие как: футбол, баскетбол, волейбол; формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Познакомить дошкольников с игрой в футбол, баскетбол, волейбол с историей их возникновения.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка, подача мяча, жонглирование.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

1.3.Планируемые результаты освоения программы.

Формой проведения итогов реализации программы являются:

Участие на городских соревнованиях.

Открытые мероприятия для родителей.

В течении года один раз в квартал проходят итоговые занятия, всего три итоговых занятия. Первое итоговое занятие проводится в виде открытого занятия для родителей в ноябре, второе открытое занятие – февраль (выступление детей на спортивных соревнованиях), третье открытое занятие – май.

Планируемые результаты:

К концу года дети будут уметь:

-контролировать свое самочувствие;

-согласованно выполнять двигательные действия;

-разовьют физические и психомоторные качества;

-овладеют игрой«футбол»,элементами игры «баскетбол»,элементов игры в «волейбол»;

-активизируются в самостоятельной активной деятельности;

Подведение итогов реализации программы осуществляется посредствам диагностики (оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых результатов).

I. Содержательный раздел

№ п/п	Категория дошкольников	Наполняемость группы	Продолжительность занятия	Срок реализации	Количество часов в неделю	Режим занятий (в неделю)	Количество занятий в год	Теория	Практика
1	5-6 лет	8	1	1 год	1	1 раз	31	4 мин	21мин
2	6-7 лет	8	1	1 год	1	1 раз	31	5 мин	25 мин

Формы занятий:

Занятия проводятся в игровом зале, а также в спортивном зале МБДОУ № 18 «Яблонька» (по возможности) во второй половине дня, один раз в неделю, продолжительность занятий для детей 5-6 лет - 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут. Количество занятий в год – 31.

Структура занятий для детей 5-6 лет:

Вводная часть 4 минуты.
Основная часть 18 минут.
Заключительная часть 3 минуты.

Структура занятий для детей 6-7 лет:

Вводная часть3-5минут.
Основная часть15-20 минут.
Заключительная часть2-3минуты.

Формы работы с детьми:

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы с детьми: традиционные, нетрадиционные, тренировочные, тематические, игровые, контрольно-проверочные.

Программа использует приёмы, направленные на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

2.2 Тематический план программы

Распределение занятий по видам

Виды	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Итог
Игровое(ИГ)	2	1	2	-	2	1	2	2	12
ровочное (ТР)	-	3	2	2	2	3	2	-	14
Контрольно-проверочные (КП)	2	-	-	1	-	-	-	2	5
Итог	4	4	4	3	4	4	4	4	31

2.3. Тематический план.

Месяц	№ занятий	Программное содержание
ОКТЯБРЬ (БАСКЕТБОЛ)	1 (К)	-Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	2 (К)	-Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	3 (ИГ)	-Развитие силы плечевого пояса: круговая тренировка (отжимание, подтягивание, метание). -Дриблинг мяча одной рукой в положении выпадов сторону (вправо- влево).
	4 (ИГ)	-Развитие прыгучести: прыжки на скакалке. -Бросок мяча в баскетбольное кольцо.
НОЯБРЬ (БАСК	1 (ТР)	-Развитие взрывной силы: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега). -Дробь на месте, по сигналу ускорение.

	2 (ИГ)	-Развитие взрывной силы: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега). -Ловля и передача мяча от груди в парах.
	3 (ТР)	-Развитие скоростных качеств: упражнения на ускорение). -Пас от груди стоя и поворот на 360
	4 (ТР)	-Развитие выносливости : длительный бег, круговая тренировка. -Ведение мяча «Змейкой». -Игра «Ручной мяч».
ДЕКАБРЬ (БАСКЕТБОЛ)	1 (ИГ)	-Развитие гибкости: упражнения на растягивание мышц – стретчинг. -Игра «Ручной мяч».
	2 (ТР)	-Развитие гибкости: упражнения на растягивание мышц – стретчинг. -Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками.
		-Бросок мяча в прыжке вперед, держа мяч лодыжками.
	3 (ИГ)	-Круговая–силовая тренировка. -Игра «Ручной мяч».
	4 (ТР)	-Круговая–силовая тренировка. -Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками. -Бросок мяча в прыжке вперед, держа мяч лодыжками.
ЯНВАРЬ (ФУТБОЛ)	1 (ТР)	-Развитие меткости: метание мячей в цель, мишень, удары по мячу в цель. -Стойка и перемещение игрока. -Удары по мячу(внутренней стороной стопы) -Остановка катящего мяча. -Игра в футбол.
	2 (ТР)	-Развитие силы плечевого пояса: упражнения с гантелями. -Технико-тактические действия«борьба за мяч»-один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу, пытаясь перехватить мяч». -Игра в футбол.
	3 (К)	-Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности
ФЕВРАЛЬ (ФУТБОЛ)	1 (И)	-Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности
	2 (ТР)	-Развитие силы удара по мячу: работа с эспандерами– жгутами. -Удары по мячу (внутренней стороной стопы). -Остановка катящего мяча. -Игра в футбол.
	3 (ТР)	-Развитие силы удара по мячу: работа с эспандерами– жгутами. -Стойка и перемещение игрока. -Удары по мячу(внутренней стороной стопы). -Остановка катящего мяча. -Игра в футбол.
	4 (ИГ)	-Игра в футбол.
МАРТ (ФУТБОЛ)	1 (ИГ)	-Развитие координационных способностей, ловкости– упражнение «мостик, собачка», «клубок», «челночный бег». -Технико-тактические действия «борьба за мяч»- один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу, пытаясь перехватить мяч». -Игра в футбол.

	2 (ТР)	-Развитие прыгучести: прыжки на скакалке. -Технико-тактические действия «борьба за мяч»-один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу, пытаясь перехватить мяч». -Игра в футбол.
	3 (ТР)	-Развитие прыгучести :прыжки на скакалке. -Ведение мяча правой, левой ногой змейкой с последующим ударом в ворота. -Игра в футбол.
	4 (ТР)	-Развитие взрывной силы: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. -Отбивание мяча о стенку, с последующим ударом, игра «Кто больше отобьёт мяч» -Игра в футбол.
АПРЕЛЬ (ВОЛЕЙБОЛ)	1 (ИГ)	-Беседа, технико-тактические действия волейболиста. -Стойка и перемещение игрока. -Игра «У кого меньше мячей».
	2 (ТР)	-Развитие выносливости: круговая тренировка. -Ловля и передача мяча в парах, через сетку. -Игра «Пионербол».
	3 (ИГ)	-Ловля и передача мяча в парах, через сетку. -Игра «Пионербол».
	4 (ТР)	-Развитие выносливости: круговая тренировка. -Подача мяча, с последующим нижним приемом. -Игра «Пионербол».
МАЙ (ВОЛЕЙБОЛ)	1 (ИГ)	-Игра «Волейбол», по упрощенным правилам», учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
	2 (ИГ)	-Игра «Волейбол, по упрощенным правилам»,учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
	3 (К)	Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	4 (К)	Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности

III. Организационный раздел.

3.1.Материально-техническое обеспечение:

Подбор физкультурно-спортивного оборудования определяется задачами кружка «Школа мяча», с целью обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников.

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Тип оборудования	**Наименование**
Для ходьбы, бега, равновесия	Мячи резиновые разных размеров
	Ворота футбольные
	Доска сребристой и гладкой поверхностью

	Коврики массажные
	Дорожка– змейка (канат), клеёнчатая
	Скамейка гимнастическая
	Модуль мягкий
Для катания, бросания, ловли	Кегли
	Мяч для массажа
	Мешочек с грузом малый
	Мячи нестандартные
Для прыжков	Батут детский
	Скакалка
Для ползания лазанья	Дуга большая и малая
	Канат с узлами
	Канат гладкий
	Туннели тряпочные
	Стенка гимнастическая
Для общеразвивающих упражнений	Гантели
	Мяч набивной
	Обручи
	Палка гимнастическая
Для игр	Комплект для детских спортивных игр
Для спортивных игр	Мячи баскетбольные №5, Мячи футбольные Мячи для волейбола (надувные)