

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №303» городского округа Самара
443080, г. Самара, проспект Карла Маркса, дом 201А, тел: 8(846) 260-24-94

«Рассмотрена»

на заседании Педагогического совета
МБДОУ детского сада № 303 г.о. Самара
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ
«Детский сад» № 303 г.о. Самара
И.А.Воронкова
Приказ № 137
«27» августа 2024 г.

Дополнительная образовательная программа «ЗДОРОВЯЧОК» физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)

Разработчик программы:

Мальцева Оксана Юрьевна,
инструктор по физической культуре

САМАРА, 2024

Пояснительная записка

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);

- большая загруженность статическими занятиями;

- желание реализовать себя в движении;

- недостаточность выделенного времени в основной образовательной программе игровым видам спорта, в частности обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол;

- понимание и стремление родителей (законных представителей) видеть детей физически совершенным:развитым, здоровым, активным

Двигательная активность влияет на здоровье, жизнедеятельность и всестороннее физическое развитие. 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.

В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии.

Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются для включения работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка старшего возраста.

Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

В играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Такие игры воспитывают выдержку.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в ООП ДОУ недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта.

Авторы методических пособий по физическому воспитанию (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др.) подчеркивают целесообразность использования игр и упражнений с мячом в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. На шестом-седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

В ДОП включаются игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков

владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития,разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом, футболом, и др. в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию в нашем учреждении и начальной школы.

Основные нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- 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“
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ“
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ“
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.».
- Локальные акты ДОУ.

ДОП направлена не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Цель программы:

научить детей владеть мячом на уровне, соответствующим возрастным возможностям детей.

Задачи программы:

- Обучать детей различным видам, способам движений с мячом, с различными видами мячей.
- обучать детей основным элементами волейбола, баскетбола, футбола и др.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать у детей такие физические качества, как ловкость, быстрота, координация, глазомер, мышечная сила, сила воли.
- развивать у детей нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержку, смелость, силу воли.
- Заложить основы хорошего здоровья, правильной осанки, настроения,гармоничности и целостного развития личности ребенка.
- Доставлять детям радость и удовольствие от занятий.
- Обогатить педагогические знания и умения родителей (законных представителей), повысить педагогическую компетентность. Обучить взрослых практическим навыкам взаимодействия с детьми по физическому воспитанию.

Количество занятий – 1 занятия в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май).

Длительность 25-30 минут.

Место проведения: – спортивный зал, площадка для прогулок в детском саду.

Время проведения: пятница с 15.30

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество детей в кружке: 12 человек.

Возраст первого года обучения 5-6 лет, второго года обучения 6-7 лет.

Срок реализации 2 года

Требования к уровню подготовки воспитанников.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста

становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут подчинять свою

деятельность сознательно поставленной цели.

Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

К концу 1-го года обучения дети должны знать и уметь:

- Правила поведения на занятиях.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя и одной рукой.
- Отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов.
- Отбивать мяч о стенку несколько раз.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

I блок: упражнения с передачей мяча					
Тест	Условия выполнения	Результат			
		Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл	
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза

2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
	фиксации остановки				
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Познакомить детей с разнообразием мячей, их применением, историей мяча.	30мин	30мин	1 ч	Игра
2.	Катание и бросание мяча одной и двумя руками. Мячи разных размеров, различными способами.	-	1ч 30	1ч 30мин	Игра

3.	Тренировать в передаче мяча в колонне, шеренге, кругу, в разных направлениях, в разных положениях (стоя, сидя).	-	2ч	2ч	Игра
4.	Метание и забрасывание мяч в корзины, в том числе баскетбольную.	-	2ч30мин	2ч30мин	Игра
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками и с усложнением (хлопки, прыжки, повороты). Мячи разных размеров.	-	2ч	2ч	Игра
6.	Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя, за спиной, разными способами, в разных направлениях. Перебрасывание мяча через сетку.	-	2ч30мин	2ч30мин	Игра
7.	Ведение мяча различными способами.	-	2ч 30мин	2ч 30мин	Игра
8.	Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками.	-	2ч	2ч	Игра
9.	Подвижные игры с мячами.	-	1ч	1ч	Игра
10.	Самостоятельные игры с мячами.	-	1ч	1ч	Игра
11.	Проведение праздников и развлечений, открытых мероприятий в т.ч. с родителями.	-	1 час 30мин		Игра
	Всего	30 мин	17ч 30мин	18ч	
15.	Игры и упражнения с футболом.		36	36	Игра

Перспективный план Первый год обучения

№	Задачи	Срок
1.	Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть).	Сентябрь
2.	Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре. Учить детей отбиванию мяча об пол, быстро реагировать на сигнал.	Октябрь
3.	Учить детей ловле - передаче мяча, ориентироваться в пространстве.	Ноябрь
4.	Учить детей ведению мяча (отбивание с продвижением вперед), развивать при этом координацию движений.	Декабрь
5.	Совершенствовать ведение мяча в беге. Совершенствовать ориентировку в пространстве.	Январь

6.	Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении.	Февраль
7.	Учить точности броска мяча в корзину. Продолжать совершенствовать передачу мяча друг другу в движении.	Март
8.	Учить перебрасывать мяч друг другу и коллективно через сетку. Воспитывать чувство сопереживания.	Апрель
9.	Формировать навыки коллективной игры, воспитывать при этом чувство взаимопомощи.	Май

Календарный план .Первый год обучения

Дата	Содержание и методика проведения
сентябрь	1.Вводное занятие. Беседа: «Какие бывают мячи» с использованием иллюстраций. Ходьба и бег враспынную между мячами разных размеров. Катание мячей по прямой, катание мячей между предметов двумя руками. Упражнения: «Подбрось и поймай», вращение мяча между ладоней, Игра «Горячий мяч».
	2/3 Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Прокатывание мяча по прямым рукам. Упражнения "Ударь мяч о землю и поймай его двумяруками". "Подбрось выше". Игра "Сбей кеглю".
	4/5. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками на месте. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Упражнение «Поймай мяч после отскока от пола». Свободная игра с мячом.
	6/7. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!
	"Малоподвижная игра "Будь внимателен!"
	8. Ходьба в колонне по два, бег в колонне по одному. Передача мяча заспиной в одну и в другую сторону по сигналу. Ловля мяча после удара об пол. Передача малого мяча из одной руки в другую броском. Подвижная игра «Попади в цель»
октябрь	9/10. Игра «Внимание мяч» - ходьба и бег между мячами, по сигналу взять мяч в руки. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Упражнение"Мяч в корзину". Подвижная игра "Сделай фигуру".
	11/12. Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра"10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"

	13/14. Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча вверх и ловля его. Прокатывание мяча между своих ног во время ходьбы (при прокатывании носки отрывать от пола). Игра "10 передач" Подвижная игра "Обгони мяч". Игра "будь внимателен". 15/16. Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".
ноябрь	17/18. Ходьба: шаг правой ногой - мяч вверх, шаг левой ногой – мяч нагрудь. Бег без мячей. Дети становятся тройками (в треугольник), передача мяча в правую и левую сторону. Перебрасывание мяча через сетку Подвижная игра "Поймай мяч". 19/20. Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру". 21/22. Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча в корзину. Подбрасывание вверх и перебрасывание мяча из руки в руку. Подвижная игра "За мячом". Игра "Мяч водящему". 23/24. Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"
декабрь	25. Игровое тематическое занятие
	26/27. Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом. 28/29. Ходьба с малым мячом переключая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен". 30/31. Ходьба и бег врассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	32 Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.

январь	33/34. Ходьба и бег врассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	35/36 Свободная игра детей с мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Подвижная игра "Мотоциклисты". Игра "Поймай мяч".
	37/38. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Упражнение "Броски мяча в корзину с места".
	39/40. Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
февраль	41. Занятие с родителями
	42/43. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	44/45. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную по сигналу инструктора. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Подвижная игра "Мяч ловцу".
	46/47. .Подвижная игра «Кто лишний?» с мячами. Прокатывание мяча от ладони к плечу. Отбивание мяча от пола при ходьбе врассыпную. Перебрасывание мячей в парах через сетку Эстафета с мячом.
	48. Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
март	49/50. Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча в корзину. Игра "Сбей кеглю".
	51/52. .Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"

	53/54. Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Бросание мяча в корзину с места двумя руками от груди. Игра "Мяч капитану". Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу".
	55/56. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, затем опять в колонне. Передача мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу). Прокатывание мяча в тройках с поворотом на 360 градусов. Игра «Я знаю 5 имен...»
апрель	57/58. Произвольная игра детей с мячом. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Отбивание мяча правой, левой рукой поочередно. Подвижная игра "Обгони мяч". Малоподвижная игра "Займи свободный кружок".
	59/60 Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
	61/62. Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг них. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча шагом,
	затем бегом, свободно передвигаясь по залу. Прокатывание мяча от одной ноги к другой. Упражнение "Гонка мячей по кругу".
	63/64. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
май	65 спортивный праздник для детей и их родителей
	66/67. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Прокатывать мяч восьмеркой вокруг ног. Игра «Автомобили с мячом». Малоподвижная игра "Будь внимателен".
	68/69. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	60/70. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу инструктора. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 4 м Игра "Где мяч?" Малоподвижная игра "Мяч передай соседу".
	71/72. Свободная игра детей с мячами разных размеров. Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Под редакцией Васильевой М. А., Гербовой В. В., Комаровой Т. С. Программ воспитания и обучения в детском саду. Издательский дом «Мозаика-синтез». Москва, 2009г.

3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.,1981.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
5. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
6. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка – М.:Издательский центр «Академия», 2008
7. Николаева Н. И. Школа мяча, 2009.