

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад №12  
«Ромашка»



Утверждаю:  
Заведующая МДОУ д/с №12 «Ромашка»  
О. В. Меликова  
«30 сентября» 2022г.

Дополнительно общеобразовательная программа - дополнительного  
общеразвивающая программа физической направленности «Секция мяча»

программа рассчитана  
на старший дошкольный возраст детей 5-7 лет

Воспитатель: Стуре Е.Н

|   |   |
|---|---|
| 1 Целевой раздел программы.....   | 2 |
| 1.1 Пояснительная записка.....  | 2 |
| 1.2 Цель и задачи Программы.....  | 2 |
| 1.3 Планируемые результаты реализации Программы.....                        | 3 |
| 2 Содержательный раздел программы.....                                      | 4 |
| 2.1 Интеграция образовательных областей в Программе.....                    | 4 |
| 2.2 Особенности организации проведения занятий с<br>детьми.....             | 4 |
| 3 Организационный раздел программы.....                                     | 5 |
| 3.1 Планирование работы по Программе.....                                   | 5 |
| 3.2 Учебный план программы.....   | 6 |
| 3.3 Календарно-учебный график.....  | 7 |
| 3.4 Организация работы с родителями в процессе реализации<br>программы..... | 9 |
| 3.5 Материально-техническое обеспечение программы.....                      | 9 |
| 3.6 Список литературы.....  | 9 |

## 1.Целевой раздел программы

### 1.1Пояснительная записка

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы). В соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

**1.2 Целью программы** способствованию совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

#### **Образовательные**

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику

- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

- Обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;

- Познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;

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

#### **Оздоровительные:**

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

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

#### **Воспитательные:**

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм;.

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

#### ***Развивающие***

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

### **1.3 Планируемые результаты реализации Программы**

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений.

#### ***Дошкольник знает:***

– историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола; правила ведения счета в волейболе, футболе; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

#### ***Дошкольник умеет:***

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- Отбивать мяч, вести мяч, бросать мяч в кольцо, бросать мяч в ворота, вести и передавать мяч парами, соблюдать правила в командной игре.

## **2. Содержательный раздел программы**

### **2.1 Интеграция образовательных областей в Программе**

Программа составлена с учетом интеграции четырех образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие.

### **2.2 Формы, методы и приемы обучения**

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованная секция; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения.

#### ***Методы***

- ***наглядный метод***, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у

ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- **словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- **практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- **игровой метод**, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- **соревновательный метод**, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

#### ***Наглядные методические приемы:***

- **зрительная наглядность**, заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- **тактильно- мышечная наглядность**, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;

- **слуховая наглядность**, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

### **3 Организационный раздел программы**

#### **3.1 Планирование работы по Программе**

Программа рассчитана на 30 периодов и 30 часов образовательной деятельности.

Ожидаемое минимальное количество детей: 7 человек.

Ожидаемое максимальное количество детей: 12 человек.

#### ***Структура секционных занятий***

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие.

**I. Вводная часть.** Цель- подготовка организма к сложным упражнениям.

Ходьба, корректирующая ходьба, бег, дыхательные упражнения. Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

**II. Основная часть.** Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях. Разминка под музыку (аэробные упражнения), обучение движениям с мячом, дыхательные упражнения, подвижная игра, эстафеты. Старшая группа 20 мин, подготовительная группа – 22 мин.

**III. Заключительная часть.** Цель– приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения. Релаксацию, речевка, спокойная ходьба Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

### 3.2 Учебный план программы

| ТЕМА  | Количество Часов |
|---|------------------|
| Вводное.<br>Знакомство , правила Техники Безопасности | 2                |
| Броски мяча   | 1                |
| «Перебрасывание мяча»                                 | 1                |
| «Ведение мяча»  | 1                |
| «Ведение мяча по змейке»                              | 2                |
| «Отбивание мяча на месте»                             | 2                |
| «Забрасывание мяча в цель.»                           | 2                |
| «Упражнения с малыми мячами»                          | 2                |
| «Беседа о спортивной игре «волейбол»                  | 1                |
| «Забрасывание мяча в корзину »                        | 1                |
| «Тимбилдинг»  | 1                |

|  |    |
|--|----|
| «Подарок папе»                                       | 1  |
| «Подвижные игры»                                     | 1  |
| «Подбрасывание мяча с хлопками в движении»           | 1  |
| «Перебрасывания мяча через сетку»                    | 1  |
| «Ведение мяча в движении»                            | 1  |
| «Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы »    | 1  |
| «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте»   | 1  |
| «Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении»     | 1  |
| «Соревновательная подготовка, контрольные нормативы» | 1  |
| Проект « Волшебный мяч»                              | 4  |
| Итоговое мероприятие                                 | 1  |
| Всего часов:   | 30 |

### 3.3 Календарно-учебный график

| <b>ТЕМА</b>   | <b>Количество часов</b> |
|---|-------------------------|
| Вводное.<br>Знакомство , правила Техники Безопасности | октябрь                 |
| Броски мяча   | октябрь                 |
| «Перебрасывание мяча»                                 | ноябрь                  |
| «Ведение мяча»  | ноябрь                  |
| «Ведение мяча по змейке»                              | ноябрь                  |

|  |            |
|--|------------|
| «Отбивание мяча на месте»                            | декабрь    |
| «Забрасывание мяча в цель.»                          | декабрь    |
| «Упражнения с малыми мячами»                         | январь     |
| «Беседа о спортивной игре «волейбол»                 | январь     |
| «Забрасывание мяча в корзину »                       | февраль    |
| «Тимбилдинг»   | февраль    |
| «Подарок папе»                                       | февраль    |
| «Подвижные игры»                                     | март       |
| «Подбрасывание мяча с хлопками в движении»           | март       |
| «Перебрасывания мяча через сетку»                    | март       |
| «Ведение мяча в движении»                            | март       |
| «Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы »    | апрель     |
| «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте»   | апрель     |
| «Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении»     | апрель     |
| «Соревновательная подготовка, контрольные нормативы» | май        |
| Проект « Волшебный мяч»                              | январь-май |
| Итоговое мероприятие                                 | Май        |
| Всего часов:   | 30         |



### **3.4 Организация работы с родителями в процессе реализации программы**

Совместная работа с родителями и воспитанниками помогает решить важные проблемы и создавать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей. Взаимодействие с родителями осуществляется через такие виды совместной деятельности, как: информационная – выпуск буклетов, дни открытых дверей, родительские собрания, вечера вопросов и ответов, и т.д.;

*воспитательно -развивающая* – вовлечение родителей в учебно-тренировочную социально-значимую деятельность;

*спортивная* – укрепление и сохранение здоровья ребенка;

*досуговая* – вовлечение родителей в соревнования;

*просветительская* – работа с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, индивидуальные беседы и консультации

### **3.5 Материально-техническое обеспечение программы:**

- оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини- баскетбольные, футбольные), снимающиеся баскетбольные щиты с корзинами, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, фитболы , тренажёрного зала и спортивной площадки;

- технические средства обучения;

- учебно- наглядные и учебные пособия (экранно- звуковые средства, инструкции, наставления);

- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога

### **3.6 Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

3. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.

4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.

5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.

7. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.

8. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.

9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.

13. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.

14. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча»  
Москва ТЦ  
«Сфера» 2013г.

15. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ  
«Сфера» 2013г.