

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Сказка»

162160, Вологодская обл. п. Вожега, ул. Спортивная 8а

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2022 г

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Детский сад
№2 «Сказка» Т.А. Норова
Приказ №133 от 30.08.2022г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивный калейдоскоп – школа мяча»
для детей старшего дошкольного возраста.
Возраст: старшая группа 5 – 6 лет**

Составитель
Воспитатель 1 квалификационной
категории
Тюрикова Марина Николаевна

п. Вожега 2022г.

Содержание программы:	Стр
Пояснительная записка.	2
Актуальность и новизна	2
Педагогическая целесообразность	3
Цель Задачи	4
Учебный план	4
Условия реализации программы	5
Ожидаемые результаты	5
Форма подведения итогов	6
Учебно-тематический план	8
Используемая литература	12

Пояснительная записка

МБДОУ «Детский сад №2 «Сказка» является детским садом комбинированного вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей, II категории.

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, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Актуальность и новизна:

Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму.

Направленность программы:

работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа дополнительного образования «Спортивный калейдоскоп» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение

игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Педагогическая целесообразность:

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

Тренировочные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

С этой целью разработана авторизованная программа дополнительного образования «Спортивный калейдоскоп», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча», издательство «Детство-пресс».

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей старшего возраста за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.
5. Формировать умение действовать с мячом
6. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
7. Развивать точность, координацию, глазомера.
8. Воспитывать умение играть в команде, уступать друг другу мяч.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Формы работы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом; гто в виде соревнований.

Учебный план

Режим занятий:

Продолжительность 1 занятия- 30 мин.:

вводная часть - 4 мин.;

основная часть - 22 мин.;

заключительная часть - 4 мин.

Объем недельной образовательной нагрузки Программы «Спортивный калейдоскоп» по формированию двигательной культуры детей старшего дошкольного возраста составляет: 60 мин.

Количество занятий в учебном году:

1 занятия в неделю;

4 занятий в месяц;

32 занятий в год (октябрь - май);

1 учебный час – 1 занятие в неделю.

Месяц	Количество занятий
Октябрь	4
Ноябрь	4

Декабрь	4
Январь	4
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4
Итого	32 в год

Срок реализации: программа разработана на 1 года обучения.

Программа дополнительного образования «Спортивный калейдоскоп» по формированию двигательной культуры дошкольников 5-7 лет учитывает требования предъявляемые СП 2.4. 3648 -20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ».

Условия реализации Программы: физкультурный зал; спортивная площадка; мячи волейбольные диаметром 21 см. – 15 шт. и; мячи резиновые баскетбольные(форвард) диаметром 22 см. – 15 шт.,мячи резиновые футбольные диаметром 22см. – 15 шт.; фитболы – 10 шт.; волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами (3 шт.),2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка; дуги для подлезания; ориентиры(конусы) большие и малые – 30 шт.

Ожидаемые результаты : Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча в парах, в тройках, бросок мяча через сетку, бросок мяча в кольцо в движении и с места, подача мяча, нападающий удар, ведение мяча по прямой и змейкой ,блокирование, жонглирование, разучат индивидуальную тактику игры.

К концу года дети должны уметь:

- 1.действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- 2.играть с мячом, не мешая другим ;согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах;
- 3.бросать и ловить мяч:
- 4.двумя руками снизу вверх;
- 5.двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- 6.передача в парах двумя руками снизу;
- 7.передача в парах двумя руками из-за головы;
8. в парах двумя руками от груди;
- 9.передача мяча друг другу;

10. мяча ногой вперед.
11. передача мяча в парах через пол;
12. передача мяча в парах через сетку;
13. Ведение мяча по прямой и змейкой.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Правила игры в волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила игры в пионербол:

1. Две команды. Состав команды от 3 до 5 человек в каждой
2. подача выполняется броском одной рукой через сетку
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;
5. Сделано более одного паса при атаке.

Правила игры в гандбол(ручной мяч) :

В игре может быть от 3 до 5 человек в одной команде. Задача игроков забить мяч в ворота рукой. Нарушения: фол, пробежка.

Правила игры в баскетбол(стритбол):

В игре может быть от 3(игра на одно кольцо) до 5 человек в одной команде. Задача игроков забить мяч в кольцо. Существуют нарушения: пробежка, двойное ведение, фол, прыжок с мячом.

Правила игры в футбол:

В игре может быть от 3 до 5 человек в каждой команде. Задача игроков забить мяч в ворота. Существуют нарушения: касание мяча рукой, грубая игра(удар по ногам), офсайд.

Правила игры «Космический мяч» :

Дети строятся в рассыпную. Выбирают водящего, которому дают мяч. По сигналу водящий начинает катать мяч, стараясь запятнать кого –нибудь из детей, а дети убегают. Запятнанные дети подсчитываются и выбывают из игры.

Правила игры «Веселый мячик»:

Дети строятся в круг. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу со словами:

Ты катись, веселый мячик,

Быстро – быстро по рукам.

У кого веселый мячик ,

Тот исполнит танец нам!

Ребенок, у которого в руках мяч исполняет танец или какое либо движение. А все дружно повторяют.

Учебно-тематический план

Содержание программы

Месяц	Занятия	Содержание занятий	Кол – во занятий
<u>ОКТАБРЬ</u>	1 занятие	История баскетбола. ОРУ, диагностика, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Игра «Раз,два,три». ОРУ, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя , Игра «Раз,два,три».	1
	2 занятие	ОРУ, вращение мяча вокруг себя, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Игра «Знакомство» ОРУ, броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. Игра «Знакомство».	1
	3 занятие	ОРУ, броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд, передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя, сидя). Игра «Съедобное – несъедобное». ОРУ, перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях. Игра «Съедобное – несъедобное».	1
	4 занятие	ОРУ, бросание мяча об пол и ловля его двумя руками, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Игра 1«Охотники и зайцы» 81.ОРУ, ловить мяч хватом сверху, броски мяча об стенку и перепрыгнуть ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	1
Всего в октябре			4
<u>НОЯБРЬ</u>	1 занятие	ОРУ, отбивание мяча одной рукой на месте, отбивание мяча с поворотом. Игра «Передай мяч» .	1

		ОРУ, отбивание мяча на месте попеременно правой и левой рукой, с поворотом. Игра «Передай мяч»	
	2 занятие	ОРУ, ведение мяча на месте, ведение мяча с продвижением. Игра «Веселый мячик». ОРУ, ведение мяча на месте, ведение мяча с продвижением. Игра «Веселый мячик».	1
	3 занятие	ОРУ, прокатывание мяча змейкой, ведение змейкой. Игра «Безопасный полет» 6.ОРУ, прокатывание мяча змейкой, ведение змейкой. Игра «Безопасный полет»	1
	4 занятие	.ОРУ, передачи мяча одной рукой, ведение мяча попеременно.Игра «Выбивалы» ОРУ, передачи мяча одной рукой, ведение мяча попеременно.Игра «Выбивалы»	1
Всего в ноябре			4
<u>ДЕКАБРЬ</u>	1 занятие	ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты.Игра «Ручной мяч». ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты.Игра «Ручной мяч».	1
	2 занятие	ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты. Игра «Ручной мяч». ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты .Игра «Ручной мяч».	1
	3 занятие	ОРУ, правила игры в стритбол, учебная игра «3*3». Техника защиты ОРУ, повторение передачи и ведения мяча, учебная игра «3*3». Техника защиты	1
	4 занятие	ОРУ, повторение передачи и ведения мяча, учебная игра «3*3». Техника защиты	1

		ОРУ, тестирование по разделу «Баскетбол», учебная игра «3*3». Техника защиты	
Всего в декабре			4
<u>ЯНВАРЬ</u>	1 занятие	История волейбола, ОРУ, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ, техника приема мяча сверху у стены «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	2 занятие	ОРУ, техника приема мяча сверху у стены. Игра «Встреча». ОРУ, техника приема мяча сверху у стены. Игра «Встреча».	1
	3 занятие	ОРУ, техника приема мяча снизу у стены. Игра «Точный удар». ОРУ, техника приема мяча снизу у стены. Игра «Точный удар».	1
	4 занятие	ОРУ, передачи мяча в парах. Игра «Перебрось мяч через сетку». 8.ОРУ, передачи мяча в парах. Игра «Перебрось мяч через сетку».	1
Всего в январе			4
<u>ФЕВРАЛЬ</u>	1 занятие	ОРУ, передача и ловля мяча в парах под сеткой. Игра «Веселый мячик». ОРУ, передача и ловля мяча в парах под сеткой. Игра «Веселый мячик».	1
	2 занятие	ОРУ, передача мяча в разных направлениях. Игра «Игра с мячом». ОРУ, передача мяча в разных направлениях. Игра «Игра с мячом».	1
	3 занятие	ОРУ, бросок мяча через сетку с прыжком, двумя руками. Игра «Попади в цель». ОРУ, бросок мяча через сетку с 1 прыжком, двумя руками. Игра «Попади в цель».	1
	4 занятие	ОРУ, броски мяча одной рукой партнеру; через сетку. Игра «Ловишка с мячом».	1

		ОРУ, броски мяча одной рукой партнеру; через сетку. Игра «Ловишка с мячом».	
Всего в феврале			4
<u>МАРТ</u>	1 занятие	ОРУ, броски мяча через сетку с разных зон. Расстановка игроков. Изучение зоны площадки. Игра « Быстрее к месту». ОРУ, броски мяча через сетку с разных зон. Расстановка игроков. Изучение зоны площадки. Игра « Быстрее к месту».	1
	2 занятие	ОРУ, обучение технике приема мяча под сеткой. Расстановка игроков. Игра « Космический мяч»игра с футболом. 4. ОРУ, обучение технике приема мяча под сеткой. Расстановка игроков. Игра « Космический мяч»игра с футболом	1
	3 занятие	ОРУ, совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху. Игра « 4 мяча». ОРУ, совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху. Игра « 4 мяча».	1
	4 занятие	ОРУ, изучение тактических приемов игры в пионербол. ОРУ, изучение тактических приемов игры в пионербол.	1
Всего в марте			4
<u>АПРЕЛЬ</u>	1 занятие	ОРУ, остановка мяча ногой. Игра «Воевода» ОРУ, остановка мяча ногой. Игра «Воевода»	1
	2 занятие	ОРУ, ведение мяча с обводкой конуса, передача правой и левой ногой. ОРУ, ведение мяча с обводкой конуса, передача правой и левой ногой.	1
	3 занятие	ОРУ, передача мяча в парах с последующей остановкой ногой. Игра «Перестрелка». ОРУ, передача мяча в парах с 1 последующей остановкой ногой. Игра «Перестрелка».	1

	4 занятие	ОРУ , жонглирование, передачи мяча ногой в движении. Игра «Лапта». ОРУ , жонглирование, передачи мяча ногой в движении. Игра «Лапта».	1
Всего в апреле			4
<u>МАЙ</u>	1 занятие	ОРУ, ведение мяча ногой, ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра «Ручной мяч» ОРУ, ведение мяча ногой, ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра «Ручной мяч»	1
	2 занятие	ОРУ, удар по мячу с места, удар по мячу в движении. Игра « Горячий мяч с ловишкой» ОРУ, удар по мячу с места, удар по мячу в движении. Игра « Горячий мяч с ловишкой»	1
	3 занятие	ОРУ, повторение ведения ,передачи мяча в парах, удар. Игра. ОРУ, повторение ведения ,передачи мяча в парах, удар. Игра.	1
	4 занятие	ОРУ, повторение ведения ,передачи мяча в парах, удар. Игра. ОРУ, диагностика, игра мини футбол. Вручение дипломов.	1
Всего в мае			4
<u>Всего</u>	32 занятия		32

Используемая литература:

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
6. Силантьева С.В. «Игры и упражнения» для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста – детство-пресс ,2013.