

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.НОВОКУЗНЕЦКА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 79»  
(МБ ДОУ «Детский сад № 79»)  
654079 Россия, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Мичурина, 5а  
тел./ факс 8 (3843) 72-02-92; тел. 72-02-92; e-mail: teremok79@yandex.ru  
ОГРН 1024201753322; ИНН/КПП 4220016483/422001001

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

Утверждаю  
заведующий МБ ДОУ «Детский сад №79»  
\_\_\_\_\_/Н.В. Шамова/  
приказ № 179 от 29. 08. 2023 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Школа мяча»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 28 часов

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре МБ ДОУ «Детский сад №79»  
Гербер Оксана Викторовна

Новокузнецкий городской округ, 2023

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» (далее-программы):

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722);
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ КОиН администрации города Новокузнецка и МАОУ ДПО ИПК;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №79»;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности;
- Положения о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБ ДОУ «Детский сад №79».

Программа ДООП «Школа мяча» для воспитанников 6-7 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» для детей 6-7 лет, нацелена на привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня спортивных навыков; воспитание у дошкольников морально-волевых качеств; повышение уровня знаний из спортивной истории России.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей 6-7 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень освоения содержания программы:** 1 год обучения - стартовый

**Условия набора в группу:** Набор в группу осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребёнка. Количество воспитанников в группе не более 12 человек.

**Объём и срок усвоения программы.**

Программа рассчитана на 0 лет 8 месяцев.

Количество учебных часов в неделю – 1 час.

Количество учебных часов в месяц - 4 часов

Количество учебных часов в год - 28 часов

**Режим занятий.** Занятие проводится один раз в неделю по одному часу. Продолжительность одного часа 30 минут.

**Цель программы:** повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством изучения технико-тактических основ игры в пионербол и вовлечения в соревновательную деятельность.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья воспитанников (включая профилактику травматизма);
- формирование привычки к здоровому образу жизни через повышение интереса к спорту и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции);
- формирование системы специальных двигательных навыков (комплекс взаимосвязанных технических приемов и тактических действий);
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, направленности общих усилий на достижение единой цели.
- воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия, вырабатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина.

### Учебно – тематический план

#### Учебно-тематический план и содержание обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	История игры. Знакомство с правилами игры	3	1,5	1,5
3.	Специально физическая подготовка	8		8
4.	Техническая подготовка	7		7
5.	Подвижные игры, игры - упражнения	7		7
6.	Контрольное занятие по тестам	2		2
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>

#### Содержание учебно - тематического плана.

##### 1. Вводное занятие:

*Теория:* Значение и роль физической культуры и спорта в жизни человека. История появления игры пионербол. Требования к форме, правила поведения в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности ТБ, противопожарная безопасность.

*Практика:* Прохождение маршрута экстренной эвакуации.

##### 2. Общая физическая подготовка (ОФП):

*Практическая деятельность:* Ходьба в колонне по одному. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки носок, приставным шагом вправо и влево. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра). Непрерывный бег в течение 1 минуты в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Прыжки снизу-вверх, на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки через короткую скакалку.

##### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Практическая деятельность:* Упражнения для развития и укрепления мышц рук, плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами

##### 4. Подвижные и спортивные игры, игры – упражнения.

Изучение правил различных игр. Техника и тактика игры. Проведение спортивных и подвижных игр направленных на развитие необходимых качеств. **Кого назвали, тот**

### **ловит. Передай мяч. Не давай мяча водящему. Брось - поймай!**

Подвижные и спортивные игры. Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, для дальнейшего закрепления технических приёмов и тактических действий, во избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.

#### **5.Техническая подготовка:**

*Теория:* Правила игры в пионербол, методика судейства, упрощенные правила, терминология и жесты судей, правила предупреждения травматизма.

Суть игры в пионербол состоит в том, что две команды по 6 человек, располагаясь по площадке, перебрасывают мяч руками через сетку на сторону противника. Если команде удастся перебросить мяч так, что противник не может его принять, то она выигрывает очко. Каждая потеря мяча считается забитым очком. Игра состоит из 3 партий, в каждой счет ведется до 25 набранных очков, в детском саду играем до 11 очков.

Располагаются на площадке так: три игрока занимают места на передней линии у сетки, остальные на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Игроки задней линии подают подачу. Игра начинается с подачи мяча одной команды. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Когда игроки займут места на площадке, судья подает сигнал к началу встречи.

*Практическая деятельность:*

Освоение комплексов подводящих физических упражнений для освоения, закрепления и совершенствования двигательных действий игры, отработка технических приемов и тактических методов: передача мяча снизу, от плеча, от груди; бросок мяча из-за головы в заданные цели; упражнения для обучения нижней и боковой подачам; прием мяча сверху, снизу, от груди; прием мяча без прижимания; прием-передача мяча в движении и без, бросок мяча с прыжка двумя руками из-за головы; передвижения приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед.

#### **6. Контрольные занятия по тестам:**

*Практическая деятельность:* Сдача нормативов. Открытое занятие для родителей.

С помощью контрольных тестовых упражнений выявляются начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий.

### **Планируемые результаты:**

#### **Воспитанники:**

1. Познакомятся с историей игр волейбол и пионербол.
2. Смогут владеть мячом на достаточно высоком уровне.
3. Освоят технику игры в пионербол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умению ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокировка, разучат индивидуальную тактику, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**Календарный учебный график по программе «Школа мяча» для детей 6-7 лет**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	28	28	28	1 раз в неделю

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Обучающиеся занимаются в спортивной форме.

### Техническое обеспечение программы

1. Сетка волейбольная.
2. ТСО (ноутбук, музыкальный центр).
3. Фонотека песен на спортивную тематику.
4. Мячи резиновые (разного диаметра).
5. Мячи баскетбольные.
6. Мячи волейбольные.
7. Мячи для большого тенниса.
8. Скакалка детская (длина 210 см).
9. Мешочки с песком.
10. Шнур с грузом для игры «Удочка»
11. Табло.
12. Секундомер.
13. Зрительные ориентиры (кегли, конусы и т.п.).
14. Свисток.

### Формы аттестации/контроля.

Промежуточная: опрос, тестирование, выполнение упражнений, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: тестирование, итоговые занятия, открытое занятие.

### Оценочные материалы

Протоколы заполнения диагностических таблиц.

### Методические материалы

Занятие включает в себя:

- Подготовительная разминка – выполнение комплекса упражнений, предназначенных для укрепления и растяжки суставов - пальцев рук, ног, лодыжек, коленей позвоночника, запястий, локтей, шеи.
  - Общеразвивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки с места, с разбега, на одной или двух ногах, и т.д.
  - Специальные упражнения - упражнения на равновесие, упражнения на технику владения мячом
  - Подвижные игры - формирование умения играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самому регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям игры, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
  - Техническая подготовка - тренировка техники работы с мячом путем повторения и отработки правильного выполнения.
- Освоение комплексов подводящих физических упражнений для освоения,

закрепления и совершенствования двигательных действий игры, отработка технических приемов и тактических методов: передача мяча снизу, от плеча, от груди; бросок мяча из-за головы в заданные цели; упражнения для обучения нижней и боковой подачам; прием мяча сверху, снизу, от груди; прием мяча без прижимания; прием-передача мяча в движении и без, бросок мяча с прыжка двумя руками из-за головы; передвижения приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед.

Во время занятий педагог отслеживает качество выполнения заданий, наблюдая за действиями воспитанника. Они позволяют педагогу объективно оценить и скорректировать физическую нагрузку каждому обучающемуся. На контрольных занятиях педагог оценивает знание правил поведения в спортивном зале, правильность выполнения физических упражнений и упражнений на тренажерах.

### Методическое обеспечение программы

Педагога	Воспитанника
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Карточка игр по развитию мелкой моторики</li> <li>• Карточка общеразвивающих упражнений</li> <li>• Календарно-тематический план</li> <li>• Конспекты занятий</li> <li>• Журнал учета работы руководителя</li> <li>• Карточки-схемы</li> <li>• Карточка игр с мячом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Материал по развитию мелкой моторики (су-джоки)</li> <li>• Мячи разного диаметра</li> <li>• Спортивная форма</li> <li>• Скакалка детская</li> <li>• Мешочки с песком.</li> </ul>

### **Список литературы:**

1. Детство Плюс. Т.И. Бабаева А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. - СПб.: «ДетствоПресс», 2014.
2. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство». И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова - Волгоград: «Учитель», 2012.
3. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. Н.И. Николаева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
4. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.А.Рунова. - М.: Мозаика – Синтез, 2002.
5. Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста. Аксенова И.А. (Электронный ресурс).
6. Дидактические материалы:  
картотека подвижных игр (подборка из интернета);  
картотека ОРУ;  
презентации и видеозаписи;  
аудиозаписи с музыкальными разминками; иллюстрации и схемы, материал для оформления информационного стенда.
7. Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная группа. Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.
8. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
9. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Л.Н.Сивачева. С.-Петербург. Детство Пресс, 2003.
10. Международный научный журнал «ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА» №11/2015 ISSN 2410-6070