

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 124»
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 124»
№ 18/2 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ СЕКЦИЯ «АКАДЕМИЯ МЯЧА»**

Возрастная категория – 5-7 лет
Срок реализации программы – 2 года

Разработчик: Морева Марина Анатольевна

Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Концептуальные основы	4
Новизна и актуальность программы	4
Цель и задачи	4
Предполагаемый результат	5
Основные принципы	5
Организационно-педагогические условия	6
Система работы	6
Структура занятий	7
Календарный учебный график	7
Учебный план	8
Методические материалы	10

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Академия мяча», которая составлена на основе основной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной» (раздел «Баскетбол»), а также на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» и учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

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, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая 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. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

Концептуальные основы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Академия мяча» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и задачами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2017-2022 годы». Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Программа учитывает интеграцию различных образовательных областей, представляет собой систему работы с детьми, рассчитанную на 2 года, и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретного образовательного учреждения.

Новизна и актуальность

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших 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, взаимопомощи.

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.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Цель и задачи

Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи:

- Формировать у детей дошкольного возраста многообразные действия с мячом
- Развивать у дошкольников точность, координацию движений, быстроту реакций, силу, глазомер
- Обучать детей правильной технике выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол)

- Формировать у дошкольников устойчивый интерес к спортивным играм
- Обогащать мировоззрение детей через различные формы образовательной деятельности
- Воспитывать у детей морально-волевые качества
- Вовлекать родителей в совместную деятельность через оптимизацию различных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Задача первого года обучения

Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

Задача второго года обучения

- Сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
- Воспитывать заботу о своем здоровье, воспитывать привычку и потребность в двигательной активности.

Предполагаемые результаты по реализации программы

- Укрепление здоровья детей
- Повышение уровня двигательной активности
- Формирование двигательных умений и навыков
- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях
- Умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе
- Умение владеть мячом на достаточно высоком уровне

Принципы обучения

- **Систематичность.** Занятия «Академии мяча» должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- **Доступность.** Объяснение и показ упражнений инструктором, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- **Активность.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- **Наглядность.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
- **Последовательность и постепенность.** При обучении детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. В первую очередь необходимо ознакомить детей с простыми упражнениями с мячом, рассказать о них.

Организационно-педагогические условия

Материально-технические условия

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи по количеству детей
- Табло

Требования к педагогическим работникам

Специальные		Личностные
Объективные: среднее специальное или высшее педагогическое образование; первая или высшая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре»	Субъективные: (личный педагогический талант) - общительность - уравновешенность - эмоциональность	(нравственно-волевые качества): <ul style="list-style-type: none">• организованность• ответственность• целеустремленность• тактичность• инициативность

Система работы

Работа организована для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-7 лет). Занятия проводятся с сентября по май, 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 25-40 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-40 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Сроки реализации программы	Возраст детей	Количество учебных часов
1 год обучения	5-6 лет	35 учебных часов
2 год обучения	6-7 лет	35 учебных часов
Итого за 2 учебных года	5-7 лет	70 учебных часов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академии мяча»:

- Открытые занятия для родителей;
- Турниры по пионерболу

Структура занятий

1 часть Вводная

Разминка проводится с целью подготовки организма к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточении их внимания на изучаемом материале. Упражнения разминки варьируется с зависимости от содержания основной части занятия: ОРУ, суставная гимнастика, ритмическая гимнастика.

2 часть Основная

1 Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.

2. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

1. Нижняя, верхняя подача мяча.

2. Передача сверху двумя руками.

3. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.

4. Блокирование

3 часть Заключительная

В этой части занятия мы предлагаем упражнения, которые способствуют расслаблению различных мышечных групп: малоподвижные игры, игра на снятие мышечного напряжения, игры на внимание.

Календарный учебный график

№	Содержание	Возрастные группы	
		Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе (6 – 7 лет)
•	Количество групп	1	1
•	Начало учебного года	01 сентября	
•	Окончание учебного года	31 мая	
•	Продолжительность учебной недели	1 раз в неделю. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации	1 раз в неделю. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации
•	Продолжительность учебного года	35 недель	35 недель
•	Продолжительность одного занятия	20-25 мин	25-40 мин

•	Режим работы	вторник 15.00-15.25	четверг 15.00-15.40
---	--------------	------------------------	------------------------

Первый год обучения

Месяц	Количество занятий
Сентябрь	4
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4

Второй год обучения

Месяц	Количество занятий
Сентябрь	4
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4

Учебный план

Упражнения с мячом	Старшая группа	Подготовительная группа
Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте	+	+

Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении	+	+
Прокатывание мяча одной рукой или двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м)	+	+
Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками на месте	не менее 10 раз	не менее 20 раз
Броски мяча вверх и ловля его в движении	не менее 10 раз подряд	одной рукой не менее 10 раз
Прокатывание набивного мяча	друг другу, через ворота	из разных исходных положений (стоя, сидя)
Перебрасывание набивного мяча	друг другу	разными способами (снизу, от груди, из-за головы) из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях)
Упражнения «школы мяча»	стоя на месте	у стенки
Бросание мяча	об стенку и ловля его двумя руками	в разные цели из разных положений
Отбивание одной рукой на месте	не менее 10 раз двумя руками	не менее 10 раз одной рукой
Отбивание мяча правой и левой рукой	в движении (расстояние 5-6 м)	в движении по кругу
Передача мяча друг другу	в разных направлениях стоя и сидя	
Перебрасывание друг другу	разными способами из разных положений	во время ходьбы, бега
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	+	+
Перебрасывание мяча через сетку	+	+
Ведение мяча, продвигаясь бегом	-	+
Ведение мяча с дополнительными заданиями, продвигаясь между предметами	-	+
Ведение мяча прыжками	-	+

Таким образом, обучение дошкольников в «Академии мяча» строится от простого к сложному, от контролируемого выполнения к самостоятельному.

Планируемые результаты секции «Академия мяча»

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.
- Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

- Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Волейбол

- Умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,
- Умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, - выполняет простейшие правила игры.

Пионербол

- Умеет производить подачу из-за лицевой линии,
- Умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,
- Способен выполнять игровые действия в команде,
- Правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Методические материалы:

- Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы» под редакцией и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка, 1993г.
- Аксенова Н.А. Повышение уровня двигательной активности/ Дошкольное воспитание 2000г. №6
- Аксеновой Н.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».
- Васильевой М.А. «Технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»
- Волошиной Л.Н. (раздел «Баскетбол»
- Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья, 1996г.
- Николаевой Н.И. «Школа мяча» (учебно-методического пособие)
- Рунова М.А. Радость в движении, 2004г.
- Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду
- Щербак А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей/Дошкольное воспитание 1998г., №6
- Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе «Старт» Дошкольное воспитание 1996г. № 1- 10