

**Приложение  
к приказу МАДОУ «Умка»  
от 02.10.2023 №315-од**

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического  
Совета протокол № 1  
от 31.08.2023

Председатель педагогического  
Совета

Н.А. Новикова \_\_\_\_\_

**Согласовано:**

заместитель заведующего  
МАДОУ «Умка»

Н.А. Новикова \_\_\_\_\_

от 31.08.2023

**Утверждено:**

Заведующей МАДОУ «Умка»

С.В. Клепикова \_\_\_\_\_

от 02.10.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча» для детей дошкольного возраста с 5 до 6 лет

**1 занятие в неделю  
(всего 37 занятий в год)**

**Составитель:** Новикова Н.А.  
зам. зав. МАДОУ «Умка»

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности в детском объединении – секции «Школа мяча», организованном по запросам родителей воспитанников. Составлена основе учебно-методического пособия для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Закон Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе от 19.06.2013 №55-ЗАО;
- Устав МАДОУ «Умка»;
- Программа развития МАДОУ «Умка»;
- Дополнительная образовательная программа.

*Актуальность* программы состоит в том, что игра в пионербол как одно из средств физкультурно-оздоровительной направленности способствует укреплению здоровья детей Крайнего Севера, которое является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, в связи, с чем необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности.

*Методологические положения программы.* Программа по раннему обучению игре в пионербол «Школа мяча» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу и баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашкявичене Э.Й.

«Баскетбол для дошкольников». В учебно-методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику детей дошкольного возраста. В главе «мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические действия, игры и эстафеты, правила судейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала детьми. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью программы «Быстрый мяч» и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников».

Программа направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подачи мяча, его ловли и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что игра в пионербол способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

*Цель программы* – повышение уровня физической подготовленности детей пяти-семи лет посредством игры в пионербол.

*Задачи программы:*

1. Научить детей играть в пионербол.
2. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
4. Содействовать развитию потребности в систематических занятиях пионерболом.
5. Выбатывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 25 минут.**

*Особенностью организации учебного процесса является то, что игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создает зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику. Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивании по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.*

*Формы подведения итогов реализации программы:*

1. Наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки).
2. Мероприятия для родителей (1 раз в квартал).
3. Открытый турнир по пионерболу (в конце учебного года).

*Целевые ориентиры:* овладение технико-тактическими приемами игры в «пионербол» на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

### ***Учебно-тематический план реализации программы***

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>В том числе, практические</b>
1.	Знакомство с историей игры пионербол	2	2
2.	Обучение технико-тактическим приёмам	13	13
3.	Развитие и совершенствование основных видов движений	9	9
4.	Основные правила техники безопасности	2	2
5.	Подвижные и спортивные игры	9	9
6.	Мониторинг физического развития	2	2
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

## **Содержание программы**

Обучение игре в пионербол включает в себя следующие разделы:

### **Раздел «Знакомство с историей игры пионербол»**

Используя различные методы (слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания.

### **Раздел «Обучение технико-тактическим приёмам»**

Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяют решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Раздел «Развитие и совершенствование основных видов движений».**

В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.

### **Раздел «Основные правила техники безопасности».**

На протяжении всего обучения дети знакомятся с основными правилами техники безопасности и используют их.

### **Раздел «Подвижные и спортивные игры».**

Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, дальнейшее закреплениетехнических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.

### **Раздел «Мониторинг физического развития».**

С помощью контрольных тестовых упражнений выявляется начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча»**

Планируемая и фактическая дата	№	Тема	Содержание учебного материала и методические указания
Сентябрь	1	Тестирование	Приём контрольных нормативов.
	2	Тестирование	Приём контрольных нормативов.
	3	Знакомьтесь – «Пионербол»	Создать представление у детей об игре пионербол с помощью составленной презентации; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».
	4	«Такие разные мячи»	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности в игре.
Октябрь	5	«Ловкий мяч»	Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).
	6	«Ручной мяч»	Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. В игре «Мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре «Ловишка с мячом».
	7	«Мяч в игре»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»
	8	Раз прыжок – два прыжок...»	Способствовать развитию прыгучести в игре «Удочка», «Прыжки через препятствия»; в игре «Мяч через сетку» учить детей принимать стойку игрока, выполнять бросок мяча из-за головы.
Ноябрь	9	«Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?». Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
	10	«Ловкие, меткие»	Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений. Научиться

			управлять мячом, чувствовать его. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах.
	11	Строевые упражнения и команды	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.
	12	«Я в команде»	Познакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.
Декабрь	13	«Развиваем силу, скорость, ловкость»	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.
	14	«Правила замены»	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. Объяснить ребятам правила замены, функцию запасных. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.
	15	Действия с мячом	Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока; передача мяча от груди при движении парами; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.
	16	«Я в команде»	Продолжать учить детей расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, не используя зрительные ориентиры. Учить перемещаться по площадке, использовать замену, напомнить о функции запасных.
Январь	17	Действия с мячом	Научить точности передачи мяча партнеру на месте и в движении. Учить выполнять бросок мяча через сетку в прыжке. В играх «У кого меньше мячей?», «Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.
	18	«Меткий, быстрый, ловкий»	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.
	19	«Учимся, играя»	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «Мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его

			ловле.
Февраль	20	«Учимся, играя»	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «Мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.
	21	«Быстрый мяч»	Упражнять в передаче мяча через сетку двумя руками с места в прыжке, одной рукой в прыжке, в ловле мяча сверху и перед собой. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. В игре «Попробуй отними» учить развитию ловкости, силовых качеств.
	22	«Начинаем играть!»	Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Пионерболе». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча.
	23	«Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.
Март	24	«Круговая тренировка»	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».
	25	«Быстрый мяч»	Упражнять в перемещении с мячом в игре. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом.
	26	«Пионербол»	Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «пионербол» познакомить детей с термином «партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.
	27	«Упражнения с мячом»	Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. В игре «3 касания» закрепить понимание детей о правиле 3 передач. В игре пионербол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча.
	28	«Упражнения с мячом»	Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. В игре «3 касания» закрепить понимание детей о правиле 3 передач. В игре пионербол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча.
Апрель	29	«Пионербол»	Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в пионербол.



	30	Эстафетные соревнования с мячом	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.
	31	«Круговая тренировка»	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.
	32	«Ручной мяч»	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. В игре «Горячий мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции.
Май	33	«Пионербол»	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желания играть в команде, побеждать.
	34	«Пионербол»	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желания играть в команде, побеждать.
	35	«Пионербол»	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.
	36	Тестирование	Приём контрольных нормативов.
	37	Тестирование	Приём контрольных нормативов.

### Уровни освоения программы:

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** 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.** Уверенно, точно технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

<i>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами</i> Высокий уровень – более 10 раз Средний уровень – от 3 до 10 Низкий уровень - менее 3
<i>Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля</i> Высокий уровень – уверенное владение всеми способами Средний уровень – уверенное владение способами частично Низкий уровень - неуверенное владение
<i>Нападающий удар</i> Высокий уровень – уверенное владение всеми способами Средний уровень – уверенное владение способами частично Низкий уровень - неуверенное владение
<i>Передача мяча друг другу</i> Высокий уровень – уверенное владение мячом, проявляет усилия, нет потеря мяча Средний уровень – не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе, 1-2 раза потерял мяч. Низкий уровень - неуверенное владение
<i>Подбрасывания мяча с хлопками в движении</i> Высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее 5 раз подряд, без потери мяча Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч. Низкий уровень – неуверенное владение мячом
<i>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте</i> Высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее 5 раз подряд, без потери мяча Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее 3 раз подряд, 2 раза потерял мяч. Низкий уровень – неуверенное владение мячом



### Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение. 1992, 1992. – 159 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-воНЦ ЭНАС,2006. – 144с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших.учеб. завед. – М.: Академия, 2002. – 296 с.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.:Детство-Пресс, 2008. – 96 с.