

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана  
«Детский сад общеобразовательного вида №4 «Ивушка»

Принята (согласована) на заседании  
методического (педагогического) совета\*  
от «02» сентября 2024 г.  
протокол № 128(1)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №4»  
«02» сентября 2024 г.

**Программа дополнительного образования  
«Школа мяча»**

Автор – разработчик:  
Чуркина О.А.

## Аннотация к программе “Школа мяча”

Наименование Программы	Программа дополнительного образования ”Школа мяча”
Уровень / направленность	Дошкольный / дополнительная, физической направленности
Возраст воспитанников	6-7 лет
Аннотация содержания программы	Программа дополнительного образования “Школа мяча” разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, реализуется в части основной образовательной программы дошкольного образования детского сада, формируемой участниками образовательных отношений. Содержание программы построено с учётом возрастных особенностей воспитанников, способствует укреплению дошкольников, физическому развитию.
Текущий статус	Действующая
Автор-составитель программы	Чуркина О.А., воспитатель ФИЗО
Цель программы	Познакомить детей дошкольного возраста со спортивными играми с мячом.
Задачи программы	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укреплять здоровье детей средствами физической культуры;</li> <li>-формировать жизненно важные двигательные навыки, способствующие укреплению здоровья;</li> <li>- формировать у детей навыки рационального дыхания и правильной осанки;</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать техники выполнения действий с мячом;</li> <li>-формировать умение использовать приобретённые навыки действия с мячом в разных условиях;</li> <li>-способствовать развитию координации и точности движений;</li> <li>-формировать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитывать у детей дружеские отношения в коллективе, взаимопомощь;</li> <li>-формировать способности к самоконтролю за качеством выполняемых заданий;</li> <li>-продолжать развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу.</li> </ul>
Сроки реализации программы	С октября 2024 г. по май 2025 г.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение свободно действовать с мячом, чётко, ритмично, в заданном темпе;</li> <li>-сохранять правильную осанку;</li> <li>-активно участвовать в играх с элементами спорта;</li> <li>-умение проявлять дисциплинированность, выдержку и самостоятельность.</li> </ul>

### 1. Пояснительная записка.

Гуманизация образовательного процесса в ДОУ предполагает прежде всего, создание максимально благополучных условий для гармоничного развития ребёнка.

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении

двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств.

Совершенствование физического воспитания детей приобрело особую значимость в свете ФГОС ДО. В программе Т.Н. Дороновой «Из детства в отрочество» на занятиях по физической культуре предусмотрено обучение детей действиям с мячом, поэтому программа «Школа мяча» включает обучение детей элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.)

В целях реализации прав ребёнка на получение дополнительного образования, обеспечение интеллектуального личностного и физического развития ребёнка, организуется работа кружка «Школа мяча».

**Основной целью** кружка является оздоровление и практическая помощь детям в овладении навыков и умений, необходимых в спортивных играх.

**В программе кружка выделены следующие задачи:**

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;

**Оздоровительные задачи:**

- Укреплять здоровье детей средствами физической культуры.
- Формировать жизненно важные двигательные навыки, способствующие укреплению здоровья.
- Формировать у детей навыки рационального дыхания и правильной осанки.

**Образовательные задачи:**

- Совершенствовать техники выполнения упражнений с мячом в спортивных играх.
- Совершенствовать умение вести мяч в разных направлениях, используя обманные движения.
- Совершенствовать умение сочетать знакомые действия с мячом с передачей мяча разными способами (от груди, из-за головы, от плеча, снизу), ловлей и ведением мяча.
- Способствовать развитию точности движений, умения быстро реагировать

на сигнал, способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать у детей интерес к спортивным играм.
- Воспитывать умение играть командой, оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение.
- Формировать способности к самоконтролю за качеством выполненных движений.

## **2. Содержание курса программы:**

Занятия кружка «Школа мяча» проводятся с группой детей одного возраста

1 раз в неделю. Количество детей: 12-16 человек.

Длительность занятий зависит от возраста детей:

5-6 лет (старшая группа) – 25 минут

6-7 лет (подготовительная группа) – 30 минут

### **Старшая группа (5-6 лет)**

В играх и действиях с мячом совершенствуются большинство навыков в основных видах движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети старшего возраста упражняются в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель.

На начальном этапе на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста

необходимо больше уделять внимания разнообразию движений. Особое значение имеют такие игры, в которых каждый ребёнок или в парах могут действовать с мячом. Целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле и передаче мяча.

### **Основные задачи:**

- Заинтересовать игрой с мячом.
- Сформировать умение действовать с мячом.

- Формировать умение передавать мяч друг другу, ловить и бросать в корзину.
- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим.

### **К концу года дети должны уметь:**

1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. Уметь выполнять точные броски своему партнёру на расстоянии 2-2,5м
3. Ударять и ловить мяч после отскока от пола в разных исходных положениях ( сидя, стоя, во время ходьбы),
4. Отбивать мяч правой (левой) рукой, стоя на месте и в движении, в различных направлениях.
5. Передавать мяч партнёру удобным для ребёнка способом.

### **Спортивные игры:**

1. «10 передач»
2. «Мяч в кругу»
3. «Какая команда больше забросит мячей»
4. «Мячи через сетку»
5. «Кого называли, тот ловит»
6. «Сбей кегли»

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Детей 6-7 летнего возраста необходимо научить определённой технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча (в баскетбольную корзину, через сетку, друг другу). Прослеживается постепенное усложнение в упражнениях и играх с мячом. Усложняются взаимодействия игроков между собой.

Возникает необходимость разнообразить игры и игровые упражнения, чтобы дети не теряли интерес к такого рода занятиям. Большое значение уделяется

развитию коллективизма, дать детям понятие, что это игра команды.

### **К концу года дети должны уметь:**

1. Передавать мяч друг другу в движении.
2. Передавать мяч парами при противодействии защитника.
3. Вести мяч с изменением направления и скорости движения.
4. Бросать мяч в баскетбольное кольцо с разного расстояния и из различных исходных положений.
5. Уметь ориентироваться на площадке (зале).
6. Уметь быстро реагировать на сигнал.

### **Спортивные игры:**

1. «Сбей кеглю»
2. «Мяч в воздухе»
3. «Был последним, оказался первым»
4. «У кого меньше мячей»

**Игровые упражнения с мячом:**

1. «Передал - садись»
2. «Мяч в стену»
3. Эстафеты
4. Гонка мячей по кругу

**Подвижные игры:**

1. «Поймай мяч»
2. «Ловишка с мячом»

Месяц	Задачи	Подвижные игры
<b>Октябрь</b>	1.Отбивание мяча от пола одной рукой, стоя на месте.	«Послушный мяч»
	2.Отбивание мяча одной рукой от пола, двигаясь по прямой.	«За мячом»
	3.Отбивание мяча одной рукой, двигаясь враспынную по всей площадке (залу).	«Мотоциклисты»
	4.Отбивание мяча одной рукой от пола, стоя на	«Проведи мяч»

	месте и в движении.	
<b>Ноябрь</b>	1.Отбивание мяча одной рукой от пола, двигаясь змейкой вокруг стоек.	«Проведи мяч»
	2.Отбивание мяча одной рукой, двигаясь вперёд к центру площадки(зала) и назад на исходное место.	«За мячом и от мяча»
	3.Упражнять в бросании и ловле мяча, стоя в парах.	«Точный пас»
	4.Бросание мяча двумя руками от груди.	«10 передач»
<b>Декабрь</b>	1.Бросание мяча двумя руками от груди, увеличивая расстояние между партнёрами.	«Передача мяча»
	2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в и.п. сидя.	«Бросаем выше»
	3.Бросание мяча двумя руками из-за головы из и.п. снизу.	«Не урони мяч»
	Контрольное занятие Цель: закреплять умение выполнять упражнения с мячом качественно и правильно.	«Выбей из круга»
<b>Январь</b>	1.Бросание и ловля мяча об пол двумя руками, стоя на гимнастической скамье.	«Мяч через сетку»
	2.Бросание и ловля мяча об пол двумя руками, двигаясь по гимнастической скамье приставным шагом.	«Охотники и утки»

### Примерное планирование занятий в старшей группе.

	3.Бросание среднего мяча от груди двумя руками, в движущуюся горизонтальную цель (из и.п. - сидя на полу)	«За мячом и от мяча»
<b>Февраль</b>	1.Бросание и ловля мяча двумя руками вверх (вниз) об пол двигаясь по прямой.	«Кто быстрее на другой берег»
	2.Упражнять в ловле мяча, стоя в круге. ( в центре ведущий)	«Мяч ведущему»
	3.Бросание мяча через волейбольную сетку от груди двумя руками.	«Мяч через сетку»
	4.Бросание мяча в движущуюся цель ( обруч на высоте 1,5 м.)	«Выбей из круга»
<b>Март</b>	1.Бросание мяча в стенку от груди двумя	«Мяч в стену»

	руками и ловля его после отскока.	
	2.Бросание мяча вверх с хлопком, двигаясь по прямой.	«Подбрось-поймай»
	3.Передача мяча друг другу в ходьбе и беге.	«Точный пас»
	4.Бросание мяча вверх с хлопками и ловля его двумя руками; Бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола.	«Мой весёлый, звонкий мяч»
<b>Апрель</b>	1.Прокатывание большого мяча по гимнастической скамье двумя руками	«Догони мяч»
	2.Прокатывание большого мяча по прямой, сбивая стоящую на расстоянии 2м. кеглю.	«Сбей предмет»
	3.Прокатывание большого мяча по прямой, увеличивая расстояние ( или закатывание в ворота ).	«Сбей предмет»
	4.Совершенствование навыков передачи мяча.	«Мяч в корзину»
<b>Май</b>	1.Ведение мяча в разном направлении (вокруг стоек) с бросанием мяча в баскетбольное кольцо (любым способом).	«Передал-повернись»
	2.Эстафеты: «Чей мяч быстрее» «Мяч водящему» ( 2 круга-2мяча) «Проведи мяч змейкой» «Бросаем-ловим»	«Мяч через сетку»
	Итоговое занятие - виды бросков (от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сверху), -способы ведения мяча (прямо, змейкой, вокруг себя, стоя на месте)	Игровое упражнение «Кто больше забросит»

**Примерное планирование в подготовительной группе.**

Месяц	Задачи	Подвижные игры
<b>Октябрь</b>	1.Ведение мяча, стоя на месте ( на ограниченной территории 1м. на 1м. правой (левой) рукой.	«Кто быстрее»
	2.Ведение мяча между предметами.	«Меткие стрелки»
	3.Ведение мяча по прямой (ширина дорожки 30 см.) с поворотом.	«Штандер»
	4.Ведение мяча по волнистой дорожке.	«Штандер»
<b>Ноябрь</b>	1.Передача мяча в парах с увеличением расстояния между игроками.	«Передал - садись»
	2.Передача мяча в парах с продвижением по прямой приставным шагом вправо ( влево ).	«10 передач»
	3.Ведение мяча одной рукой, перебрасывая его через препятствия ( высотой 15 – 20 см.)	«Ловишка с мячом»
	4.Передача мяча в тройках (разными способами).	«Лови, бросай, падать не давай»
<b>Декабрь</b>	1.Передача двух мячей по кругу из 7 человек.	«Догонялки»
	2.Перебрасывание мяча в парах (первый – по верху; второй – катит ).	«Собачки»
	3.Передача мяча из и. п. сидя спиной друг другу.	«Передал-повернись»
	4.Бросание мяча в баскетбольное кольцо.	«Меткие стрелки»
<b>Январь</b>	1.Ведение мяча при противодействии противника (в парах ).	«Вызов по номерам»
	2.Ведение мяча при противодействии противника ( 2 на 2 ).	«Закати в воротца»
<b>Февраль</b>	1.Ведение мяча по залу (площадке ), обходя препятствия и меняя скорость движения.	«Попади в корзину»
	2.Ловля мяча в беге: - по кругу; - по прямой.	«Сбей кеглю»
	3.Ловля мяча в беге и забрасывание его в	«Будь ловким»

	баскетбольное кольцо в прыжке.	
	4.Обманные движения в баскетболе.	«Чьё звено больше забросит»
<b>Март</b>	1.Передача мяча в тройках, двигаясь по залу.	«Вызов номерам»
	2.Ведение мяча при противодействии противника, используя обманные движения ( в парах 2 на 2).	«Поймай мяч»
	3.Штрафные броски - стойка игрока при выполнении броска в кольцо; - построение команд у кольца.	«Сколько .....из 10 бросков»
	4.Игра в баскетбол -«построение команд перед игрой» - «спорный мяч» -«выбрасывание мяча сбоку»	«Передал - сдись»
<b>Апрель</b>	Игра в баскетбол	
<b>Май</b>	Игра в баскетбол	

### Диагностическое обследование детей

#### Старшая группа ( 5 -6 лет )

<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
Ребёнок умеет точно бросать и ловить мяч двумя руками своему партнёру.	Ребёнок не точно передаёт мяч своему партнёру и не всегда может мяч поймать.	Ребёнок затрудняется поймать и бросить его в цель.
Ребёнок без труда ведёт мяч одной рукой на месте и в движении.	Ребёнок не всегда может отбить мяч об пол на месте и в движении.	Ребёнок не может рассчитать силу удара мяча об пол.
Ребёнок без труда бросает и ловит мяч после отскока от стены с разного расстояния.	Ребёнок не всегда ловит мяч, после отскока не рассчитывает силу броска.	Ребёнок не может поймать мяч после удара о стену.

#### Подготовительная к школе группа ( 6- 7 лет )

<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
Ребёнок умеет вести мяч в разных направлениях и с разной скоростью. Может задавать	Ребёнок не всегда может быстро перестроится на необходимый темп движения с мячом.	Ребёнок теряется на площадке, не зная что делать.

определённый темп движения.		
Ребёнок хорошо забрасывает мяч в баскетбольное кольцо из разных точек игровой площадки ( зала ).	Ребёнок выбирает 2-3 точки забрасывания мяча в кольцо.	Ребёнок бросает мяч всегда, стоя рядом с баскетбольным кольцом.
Ребёнок часто использует командные движения.	Не часто.	Никогда
Ребёнок овладел техникой бросания и ловли мяча из разных и.п.	Ребёнок чаще бросает мяч от груди двумя руками.	Ребёнок бросает мяч снизу двумя руками.

### Список литературы:

- 1.Адашкявичене Э.И. Баскетбол, М.: Просвещение, 1983 г.
- 2.Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду, М.: Просвещение, 1992 г.
- 3.Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. М.: Просвещение, 1980 г.
- 4.Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: Советская Россия, 1987 г.
- 5.Куценко Т.А. «365 весёлых игр для дошколят» Ростов – на – Дону, Феникс, 2005 г.
- 6.Журнал «Дошкольное воспитание» №3.
- 7.Журнал «Обруч» №2 /2000 г.