

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 21 Кировского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол № 7 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ д/с №21
_____ Т.О. Петрова

Приказ №75 п.3-ОД от 31.08.2023г.

М.П.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Задорный мяч»

Возраст обучающихся	4 – 6 лет
Срок реализации программы	1 год

Разработчик:
Дукин Михаил Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2023

Особенности организации образовательного процесса.

Гибкая форма организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, здоровье, настроение, уровень установления причинно-следственных связей, выявления закономерностей и другие факторы. Состав группы одновременно занимающихся детей может меняться в зависимости от вышеуказанных причин.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к нагрузкам и создать психологический и эмоциональный настрой. Построение, приветствие детей, проверка правильности осанки. Разминка: ходьба, бег, прыжки.

- Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, укрепление мышц, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков.

- Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снятие напряжения и излишней эмоциональности. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

Содержание и темы занятий спланированы по блокам. Блоки программы можно варьировать.

1. Баскетбол
2. Пионербол
3. Волейбол
4. Футбол

Условия реализации Программы

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, направлен на последовательное и постепенное формирование практических умений и навыков.

Программа рассчитана на один год обучения детьми 4-6 лет, группы в составе 8-15 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. Занятия проходят в спортивном зале.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 56 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: для средней-старшей группы (4-6 лет) - 20-25 минут.

Особенности возрастной группы

В возрасте 4-5 лет продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) движения детей становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической

нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях мини волейболом. Игра в мини волейбол 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.

Цель: содействие укреплению организма ребенка, посредством освоения спортивных игр, для повышения физической подготовленности и всестороннего развития личности ребёнка.

Обучающие задачи:

- Ознакомление детей с баскетбольной, волейбольной техникой игры.
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям.
- Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики, искусство ведения мяча и действий с мячом.
- Расширение кругозора, уточнение представлений о видах спортивных игр, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни

Развивающие задачи:

- Развивать умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Способствовать развитию психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику, ручную ловкость.
- Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей

Воспитательные задачи:

- Воспитывать дружелюбие и умение сотрудничать со сверстниками.
- Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

Планируемые результаты

<p>К концу дети должны знать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о форме мяча; - иметь представление о физических свойствах мяча; - простейшие движения с мячом; - правила работы с мячами; - названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; - правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми.
<p>К концу дети должны уметь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; - играть с мячом, не мешая другим; - согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод) - бросать и ловить мяч: двумя руками снизу- вверх, двумя руками снизу- вверх с хлопком впереди, за спиной; - передача в парах двумя руками из-за головы; - передача в парах двумя руками снизу; - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя; - передача в парах двумя руками от груди; - передача мяча через сетку;

	<ul style="list-style-type: none"> - отбивать мяч: на месте правой, левой рукой, на месте правой с передачей из правой руки в левую; - вести мяч с продвижением вперед, змейкой, по кругу, приставным шагом, с поворотом, - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; - с передачей напарнику с дополнительными заданиями; - бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы, двумя руками от груди
Обладать навыками	<ul style="list-style-type: none"> -делать основные упражнения с мячом; -расслабляться. -выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; -проверять результаты собственных действий; -управлять своей деятельностью. -удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; -поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами

Содержание учебного плана

Пионербол

1. Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.
2. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».
3. Передачи мяча: развивать умение передавать мяч по разным траекториям.
4. 4. Обучение ловле: развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

Баскетбол

1. Техника перемещения: различные виды бега, после сигнала правильно принять стойку баскетболиста (ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях. Передвижение бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками, поворотами, приставными шагами с изменением направления по сигналу.
2. Действия с мячом: перемещение с правильным удержанием мяча (держат мяч двумя руками на уровне груди, руки согнуты, локти опущены вниз, пальцы широко расположены на мяче).
3. Ловля мяча: бросок мяча вниз, и ловля его после отскока 6-8 раз. Бросок мяча вверх, и ловля его обеими руками 6-8 раз. Бросок мяча как можно выше, и ловля его после отскока от пола или на лету 6-8 раз. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ходьба с отбиванием мяча и ловлей его двумя руками. Удары мяча об пол одной рукой, и ловля его двумя руками 6-8 раз. Удары мяча об пол правой рукой, и ловля двумя руками.
4. Передача мяча: в парах прокатывание мяча одновременно друг другу. В парах перебрасывание мяча друг другу удобным способом. В парах перебрасывание мяча двумя руками от груди, ловля его двумя руками. В парах передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) произвольным способом.
5. Ведение мяча: ведение на месте правой рукой. Ведение мяча с продвижением вперед шагом. Ведение мяча с изменением направления передвижения, высоты отскока мяча.
6. Ведение на месте правой / левой рукой и остановка.
7. Броски в баскетбольное кольцо: бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через сетку (веревку). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу с

места. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину правой и левой рукой.

8. Подвижные игры с элементами баскетбола: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка».

Волейбол

1. Знакомство с правилами игры в волейбол – объяснить основные принципы игры и правила.
2. Броски мяча через сетку – развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча.
3. Основные стойки волейболиста – объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая.
4. Передачи мяча друг другу в парах – развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.

Футбол

1. Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.
2. Ведение мяча между ориентирами. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.
3. Умение перемещаться по площадке – развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.
4. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание – развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча.
5. Остановки мяча - остановка может быть полной или неполной.
6. Командные игры. Соревнования - главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях.

Календарно-тематический план (4-6 лет)

Неделя	Дата	Содержание материала	количество часов		
			всего	теор	практ
1		ОРУ с массажным мячом. 1. Бросок мяча в обруч с расстояния 1-1,5 метра 2. Подбрасывать мяч вверх, и ловля его двумя руками. П/И Ловишки с ленточкой	2	0,5	1,5
2		ОРУ без предметов 1. Отбивание мяча двумя руками и одной рукой на месте. 2. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи. П/И «Догони мяч»	2	0,5	1,5
3		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в тройках способом из-за головы, ловля после отскока от пола 2. Отбивание мяча одной рукой на месте П/И «Ассоциации»	2	0,5	1,5

4		ОРУ с кольцом. 1. Отбивание мяча одной рукой на месте 2. Забрасывание мяча в корзину способом двумя руками снизу. П/И «Догони мяч»	2	0,5	1,5
5		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Прокатывание мяча воротики (2 колонны, друг напротив друга). 2. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) П/и «Ты катись, катись, наш мячик»	2	0,5	1,5
6		Разминка «Машины» 1. Закрепление передачи мяча в парах разными способами. 2. Бросок мяча в корзину двумя руками удобным способом. И/У «Пингвины» (прыгать на двух ногах на месте). П/и Салют	2	0,5	1,5
7		Ору в парах 1. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) 2. Ловля мяча, брошенного взрослым 3. Бросок малого мяча цель П/и Ловишки с обручем	2	0,5	1,5
8		ОРУ на стульчиках 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2. Отбивание от пола левой рукой П/и Игра с Мишкой	2	0,5	1,5
9		ОРУ без предметов 1. Беседа об игре пионербол. 2. Брось, поймай, упасть не давай. И /У «Кто дальше бросит мяч?» (перебрасывание из-за линии)	2	0,5	1,5
10		ОРУ с массажным мячом 1. Формирование умения бросать мяч через сетку/ веревку. 2. «Передал — садись»	2	0,5	1,5
11		ОРУ с теннисным мячом 1. Передача мяча через сетку в парах И /У «Мяч сквозь обруч»	2	0,5	1,5
12		ОРУ с набивным мешочком 1. Упражнять в прыжках через канат. 2. «Полный ящик» (катание мячей и бег). П/И «Быстро по кругу»	2	-	2
13		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. П/И «Играй, играй, упасть не давай»	2	0,5	1,5

14		ОРУ с большим мячом 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах разными способами 2. Перебрасывание мяча сквозь обруч П/и «Охотники и зайцы» (учить уворачиваться от двух мячей)	2	0,5	1,5
15		Ору с массажным мячом 1. Передача мяча партнеру разными способами 2. Учить выполнять бросок через сетку способом из-за головы. П/и Боулинг	2	0,5	1,5
16		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. П/И «Играй, играй, упасть не давай»	2	0,5	1,5
17		1. Беседа о волейболе 2. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель 3. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми-быстро положи». П/и «Подвижная цель»	2	0,5	1,5
18		1. Совершенствование техники ловли мяча, после броска от пола. 2. Передача мяча в тройках разными способами П/и «Обманный мяч»	2	0,5	1,5
19		Ору с малым обручем 1. Развивать прыгучесть, прыжки вверх до игрушки 2. Совершенствование ловли мяча в парах. П/и «Один-два»	2	0,5	1,5
20		ОРУ с большим мячом 1. Передача мяча ведущему стоя в шеренге 2. Перебрасывание мяча через веревочку с названием игрока. П/и «Охотники и утки»	2	0,5	1,5
21		ОРУ на гимнастической скамейке 1. Перебрасывание мяча через сетку с 3 шагов 2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком перед ловлей. П/И «Мы веселые ребята»	2	0,5	1,5
22		ОРУ без предметов 1. Отрабатывать броски мяча с линии подачи 2. Прыжки вверх с броского мяча через сетку. Эстафета «Поменяй мяч»	2	0,5	1,5

23		ОРУ с мячиком для пинг-понга 1. Перебрасывание мяча через веревочку в цель. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-е «Ныряльщики»	2	0,5	1,5
24		ОРУ на скамейке 1. Катание мяча в цель 2. Прыжки с мячом в руках через предметы П/И Удочка	2	0,5	1,5
25		ОРУ в парах 1. Беседа о футболе 2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. Эстафета с футбольным мячом	2	0,5	1,5
26		ОРУ без предметов 1. Прокатывание мяча ногой в парах 2. Отрабатывать действия с мячом на месте и в движении, упражнять в остановке мяча ногой, ударе мяча по воротам. П/и «Вышибалы»	2	0,5	1,5
27		ОРУ с гимнастической палкой 1. Упражнять в ходьбе змейкой, ведении мяча ногой. 2. Организация команды на площадке, передача мяча ногой по свистку и остановка мяча. П/И «У кого больше мячей» (футбольный вариант)	2	0,5	1,5
28		ОРУ с малым мячом 1. Прокатывание мяча ногой в движении; 2. Подбрасывание мяча ногой вперед; П/и «Пустое место»	2	-	2
Итого			56	13	43