

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	6 –7 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

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

Обучающие задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности.
- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола.
- Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.

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 развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
- Развивать двигательную эрудиции, творческие и созидательные способности:
развивать двигательную и познавательную активность, самостоятельность, расширять кругозор, развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками.

- Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей

Воспитательные задачи:

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

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 6-7 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 детей 6-7 лет) - до 30 минут.

Особенности возрастной группы

В возрасте 6-7 лет у дошкольников формируется произвольность поведения и психических процессов которое имеет решающее значение для успешности обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям инструктора. Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных реакций. Развивается система устойчивых чувств и отношений устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию. Совершенствуется произвольность восприятия. Формируется произвольность памяти и внимания. Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и взрослым. У ребёнка продолжает формироваться его образ Я. Ребёнок стремится к тому, чтобы этот образ стал позитивным. Благодаря педагогическим усилиям создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают ее преимущества.

Меняется отношение к взрослому как безусловному авторитету. Взрослый принимается детьми в качестве советчика, равноправного партнёра и ценится детьми за умение решать организационные вопросы, придумывать интересные сюжеты для игр, организовать интересное дело. Уважение к авторитету взрослого поддерживается именно такими его способностями.

Физиологически дети седьмого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. Активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Старшие дошкольники способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр.

В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде окружающего мира. Они владеют разными видами движений на уровне, соответствующем их возрасту, умеют адекватно реагировать на изменения окружающей обстановки. Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Планируемые результаты

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к спортивной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

<i>Результат</i>	
<i>Предметные</i>	<p>Совершенствованы навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности.</p> <p>Сформированы первоначальные умения выполнения движений с мячом, освоения элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола.</p> <p>Сформированы навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.</p>
<i>Метапредметные</i>	<p>Развито умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры.</p> <p>Развиты psychomotorные способности: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкая моторика, ручная ловкость.</p> <p>Развито умение использовать свой двигательный опыт в новых условиях.</p>
<i>Личностные</i>	<p>Развита двигательная эрудиция, творческие и созидательные способности: развита двигательная и познавательная активность, самостоятельность, расширен кругозор, развиты коммуникативные навыки общения со сверстниками.</p>

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. 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 (держать 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.
 8. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину правой и левой рукой.
 9. 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 6-7 лет

Неделя	Дата	Содержание материала	Количество часов		
			всего	теор	практ
1		ОРУ без предметов 1. Броски мяча вверх, и ловля его на месте не 10 раз подряд. 2. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и. п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) П/И «Горячий мяч»	2	0,5	1,5
2		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в парах способом из-за головы 2. Отбивание мяча одной рукой на месте, с поворотом вокруг себя 3. Эстафета с мячом (перенести мячи из одного обруча в другой)	2	0,5	1,5
3		ОРУ с большим мячом. 1. Броски мяча вверх, и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) 2. Броски мяча об пол, и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/И «Ловишки парами»	2	0,5	1,5
4		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки) 2. Ведение мяча одной рукой, обходя конусы. П/и «Горячий мяч» (с выбыванием)	2	0,5	1,5
5		ОРУ музыкальная «Кукутики» 1. Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу 2. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) П/И «Охотники и утки»	2	0,5	1,5
6		ОРУ с баскетбольным мячом. 1. Броски мяча в кольцо различными способами. 2. Передачи мяча в движении. 3. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5
7		1. Забрасывание мяча в корзину 2. Перекатывание набивного мяча друг другу 3. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	2	0,5	1,5

8		<p>1. Ходьба с заданиями. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча после ведения. Передача и ловля мяча в движении.</p> <p>3. Учебная игра в баскетбол 2*2;</p> <p>4. Упражнения на формирование осанки.</p>	2	0,5	1,5
9		<p>ОРУ без предметов</p> <p>1. Беседа об игре пионербол.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>3. Метание набивного мяча из-за головы</p> <p>П/И «Гонка мячей по шеренгам»</p>	2	0,5	1,5
10		<p>ОРУ с массажным мячом</p> <p>1. Перебрасывание мяча через веревку способом двумя руками от груди</p> <p>2. «Снайперы» (попасть мячом в кубики, стоящие на расстоянии 3 метров)</p> <p>П/И Эстафета с прыжками</p>	2	0,5	1,5
11		<p>ОРУ с теннисным мячом</p> <p>1. Передача мяча через сетку в парах</p> <p>2. Обучение боковой подаче</p> <p>П/И «Мяч сквозь обруч»</p>	2	0,5	1,5
12		<p>ОРУ с баскетбольным мячом</p> <p>1. Упражнять в прыжках на короткой скакалке.</p> <p>2. Повторение подбрасывание и ловля мяча над собой, перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>П/И «У кого больше мячей»</p>	2	-	2
13		<p>ОРУ на гимнастической скамье (5 минут)</p> <p>1. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место</p> <p>2. Передача и ловля мяча через сетку в парах</p> <p>И/У Подбрось, поймай, упасть не давай</p>	2	0,5	1,5
14		<p>ОРУ с теннисным мячом</p> <p>1. Бросок мяча об стенку, и ловля его 2 раза</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>3. Учебная игра в пионербол</p>	2	0,5	1,5
15		<p>Ору с массажным мячом</p> <p>1. Передача мяча партнеру разными способами</p> <p>2. Учить выполнять боковую подачу</p> <p>П/И Боулинг</p>	2	0,5	1,5

16		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 3. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место 4. Передача и ловля мяча через сетку в парах И/У Подбрось, поймай, 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. Обучение приему мяча двумя руками снизу 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 через канат с продвижением вперед 2. Обучение приему мяча двумя руками снизу, 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 сетку 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 технику подачи в волейболе 2. Прыжки вверх с броском мяча через сетку. Эстафета «Проведи мяч»	2	0,5	1,5
23		ОРУ с мячиком для пинг-понга 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Нырляльщики»	2	0,5	1,5
24		ОРУ на скамейке 1. Расстановка команды на площадке Учебная игра в волейбол	2	0,5	1,5

25		ОРУ в парах 1. Беседа о футболе 2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. 3. Отбивание мяча вдаль правой/левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. Эстафета с футбольным мячом	2	0,5	1,5
26		ОРУ без предметов 1. Прокатывание мяча ногой под дугу 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 без отрыва от внутренней стороны стопы. 2. Подбрасывание мяча ногой вперед, и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. П/и «Пустое место»	2	-	1,5
Итого			56	13	43