

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №1 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Свободы, 44, тел.: (834394) 5-01-31 e-mail: d.sad-1@yandex.ru

Принята:

Педагогическим советом

Протокол № 1.

от «28» августа 2020г.

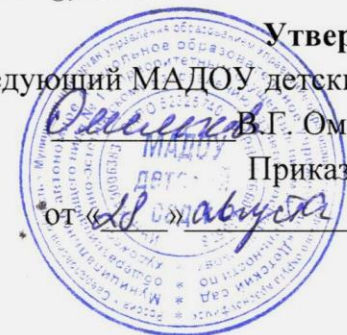
Утверждена:

Заведующий МАДОУ детский сад 1

В.Г. Омелькова

Приказ № 40-ОД

от «28» августа 2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Олимпийские резервы»

(возраст обучающихся- 5-7 лет)

Срок реализации 1 год

Составитель:

Серебренникова Ю.В.,

Педагог дополнительного образования

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские резервы» (далее программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №1 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников» (в новой редакции) от 16 июня 2016 г. № 116;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ детский сад 1.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - это одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается различными нормативно-правовыми документами. Среди них в первую очередь следует отметить Закон РФ "Об образовании".

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого воспитанника. В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, эстетического и физического развития

ребенка, формируется личность человека.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для воспитанника мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать воспитанников заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки воспитанника. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга воспитанника. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие воспитанника. Так же движения рук способствует развитию речи воспитанника.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск (родителей ,законных представителей) .

Программа направлена на развитие у воспитанников базовых двигательных качеств: ловкости, меткости, точности, подвижности, равновесия, ритмичности, быстроты реакции.

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий воспитанников.

Цель программы: формировать у воспитанников навыки владения мячом.

Задачи:

1. Образовательные:

- Обучать основам базовых двигательных действий у воспитанников в упражнениях и играх с мячом;
- Формировать представление о различных видах спорта с использованием мяча и применением на практических занятиях;

2. Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические способности у воспитанников: силу, выносливость, координацию движений, гибкость, быстроту, ловкость;
- Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия воспитанников посредством игр и соревнований;

3. Воспитательные:

- Создать комфортный психологический климат, благоприятную ситуацию успеха для каждого ребенка;

- Приобщать к правилам безопасного поведения воспитанников во время образовательного процесса и сохранения, укрепления физического и психического здоровья.

Практическая значимость программы.

Данная программа направлена на развитие физических способностей у воспитанников: силу, выносливость, координацию движений, гибкость, быстроту, ловкость. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении воспитанники без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у воспитанников.

Отличительная особенность программы.

Программа составлена на основе учебной программы Николаева Н.П. «Школа мяча» и отличается от неё тем, что в программу включены элементы здоровьесберегающих технологии: технология Кудрявцевой, гимнастика Стрельниковой, бодрящая гимнастика, футбол – гимнастика. Тематическая направленность программы и интеграция различных здоровьесберегающих технологий позволяет наиболее полно реализовать развитие физических способностей у воспитанника.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Учёт возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов.

Воспитанники старшего дошкольного возраста имеют естественную потребность в движении, с интересом участвуют в подвижных играх (как свободных, так и по правилам), занятиях, которые способствуют получению положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. В возрасте 5-7 лет у воспитанников возрастает интерес подвижным играм, занятиям с мячом, ловле, забрасыванию, отбиванию и др.; выполнении

физических упражнений, способствующих развитию глазомера, координации движений, ловкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук. Спортивные праздники; развивают у воспитанников интерес к различным видам спорта.

У детей 5-7 лет изменяется психологическая позиция, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди дошкольников. Педагогу необходимо помочь дошкольникам понять это новое положение, поддержать в воспитанниках ощущение «взрослости» и на его основе вызвать у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Объем программы: 72 часа

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: Продолжительность занятий для обучающихся 5-7 лет – 30 минут, по 1 занятию 2 раза в неделю. Число обучающихся одновременно находящихся в учебной группе составляет от 12 до 15 человек. Учебный год распланирован на 36 учебные недели с 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г. Занятия проводятся в спортивном зале.

Форма обучения: очная.

Виды занятий. В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая подготовка предусматривает знакомство воспитанников с историей возникновения и развития игр с мячом, правилами командной игры; беседы о правилах по технике безопасности во время образовательного процесса; беседа, на которой излагаются примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

Практическая работа направлена на формирование основных навыков владения мячом.

Программа предусматривает проведение общеразвивающих упражнений с мячом, подвижные игры, эстафеты, упражнения с элементами спортивных игр.

Содержание программы.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап – начальное развитие умений владения мячом, умений рассчитывать направление броска, согласовать усилие броска с расстояния.

2 этап - Развивать и совершенствовать физические способности у воспитанников: силу, выносливость, координацию движений, гибкость, быстроту, ловкость, развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия воспитанников посредством игр и соревнований;

Планируемый результат: у воспитанников сформированы умения и навыки владения мячом.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации
Учебный план

№ п/ п	Тема	Общее количе ство учебны х часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			Теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение, вопросы для усвоения теоретической части
2	Упражнения с мячом	15	5	10	Открытое занятие «Мы здоровье сэкономим!»
3	Попадание в цель	14	4	10	Наблюдение владением мяча в подвижных играх и эстафетах. «Мяч – водящему», «Успей поймать мяч», « Попади и поймай» «Гонка мячей по кругу».
4	Ведение мяча	14	4	10	Сдача правильного выполнения введения мяча разными способами и применения в эстафетах: «Горячая картошка», «Играй, играй – мяч не теряй!», «Бездомные пчелки», «Ты катись, катись наш мячик»
5	Виды спортивных игр с мячом	20	5	15	Практическая работа: Игры: «Киндербол», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».
6	Малые олимпийские игры	5	2	3	Тест в игровой форме: История появления «Олимпийских игр». Практическая работа: «Малые олимпийские игры»

	ИТОГО	72	22	50	
--	-------	----	----	----	--

Содержание программы

1. Тема: Вводное занятие – 4 часа

Теория: история спортивных игр с мячом. Правила техники безопасности. Требования к спортивной форме. Правила обращения со спортивным инвентарем. Краткая беседа о содержании и результатах реализации программы.

2. Тема: «Упражнения с мячом» – 15 часов

Теория: Беседа о упражнениях с мячом, спортивных играх с мячом, фитболах. Правило упражнения на фитболах. Правила выполнения бросков мяча вверх ловля его в движении. Правила перебрасывания мяча снизу, от плеча одной рукой. Правила передачи мяча друг другу парами, в тройках.

Практическая работа: Разучивание видов упражнений с мячом.

Упражнения:

- Упражнения на фитболах.
- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз).
- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.).
- Передача мяча друг другу парами, в тройках.
- Подвижные игры «Лови – не лови», «Поймай мяч», «Ловишки в кругу»

Открытое занятие «Мы здоровье сбережем!»

3. Тема: «Попадание в цель» - 14 часов

Теория: Правила забивания мяча из – за головы. Правила отбивания мяча от груди. Правило бросания мяча с трех шагов. Правило отбивания мяча одной рукой от плеча. Правило забрасывания мяча в корзину с трех шагов. Правило перебрасывания мяча в парах разными способами.

Практическая работа: Упражнения на развитие координации с мячом.

- Забрасывание мяча двумя руками из-за головы.
- Забрасывание мяча двумя руками от груди.
- Бросание мяча с трех шагов.

- Бросание одной рукой от плеча.
- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.
- Перебрасывание мяча в парах разными способами.
- Подвижные игры «Пятнашки на улиточках», «Мяч – водящему», «Успей поймать мяч», « Попади и поймай» «Гонка мячей по кругу».

4. Тема: «Ведение мяча» - 14 часов

Теория: Правила отбивания мяча по кругу. Правила отбивания мяча приставным шагом. Правила отбивания мяча с поворотом и бегом. Правила отбивания мяча двумя руками , правой и левой рукой. Правила остановки и отбивания мяча с помощью ног. Правила перебрасывания мяча через сетку и отбивать толчком двумя ладонями. Правила перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук. Правила передачи мяча в парах с помощью ног.

Практическая работа: Упражнения на выполнение броска указанным способом.

- Отбивание мяча по кругу.
- Отбивание мяча с продвижением вперед, змейкой, по кругу.
- Отбивание мяча приставным шагом.
- Отбивание мяча с поворотом, бегом.
- Отбивание мяча двумя руками, правой рукой, левой рукой.
- Остановка и отбивание мяча с помощью ног.
- Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двумя ладоней.
- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук.
- Передача мяча в парах с помощью ног.

Сдача правильного выполнения введения мяча разными способами и применения в эстафетах: «Горячая картошка», «Играй, играй – мяч не теряй!», «Бездомные пчелки», «Ты катись, катись наш мячик»

5. Тема: «Виды спортивных игр с мячом» - 15 часов

Теория: История спортивных игр с мячом. Спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Киндербол», «Баскетбол» и правилами игры.

Практическая работа: разучивание упражнений с элементами спортивных игр. Игры: «Киндербол», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».

6. Тема: «Малые олимпийские игры» -

Теория: Беседа о спортивных достижениях России и малой родины. о победах на олимпиадах. Победы на олимпиадах. История появления «Олимпийских игр»

Практическая работа: «Малые олимпийские игры»

Планируемые результаты

Воспитанники должны знать (иметь представления о возникновении мяча).

- вести мяч:
 - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
 - приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
 - ногой в движении;
 - с передачей напарнику;
 - с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - забрасывание с трех шагов;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча в парах с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

Календарный учебный график на 2020-2021 гг.

Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 01.09.2020г. по 31.05. 2021г.	36 недели
I полугодие	с 01.09.2020г. по 30.12.2020г.	18 недель
II полугодие	с 11.01.2021 по 31.05.2021г.	18 недель
Периодичность текущего контроля промежуточных результатов воспитанников		
Первичный мониторинг	с 01.10.2020г. по 16.10.2020г.	12 дней
Итоговый мониторинг	с 19.04.2021 по 28.04.2021г.	10 дней

Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации воспитанников по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы контроля:

Входной (определяет уровень подготовленности воспитанников на начальном этапе реализации программы).

Текущий (контрольное задание, устный опрос, наблюдение, эстафета, спортивное соревнование и др.).

Итоговый («Малые олимпийские игры»).

Используются следующие формы контроля: открытые занятия, выступления на спортивных мероприятиях участие в эстафетах: «Все на стадион», «Веселые старты», «Мы здоровье сбережем», «Зимняя олимпиада», «Путешествие в страну Игралию», «Мама, папа, я – спортивная семья!»

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации воспитанников к программе разработаны контрольно-измерительные материалы с уровневой системой оценивания, в которых конкретизируются формы, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации воспитанников, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- лист наблюдения;
- диагностическая карта (Приложение 1).

Показатели оценки результатов освоения программного материала:

- теоретическая подготовка воспитанников по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка воспитанников по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана программы);
- общеучебные умения и навыки воспитанников по программе (учебно- спортивные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки);
- предметные достижения воспитанников (участие в мероприятиях различного уровня: спартакиаде, эстафетах, соревнованиях);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, активность воспитанника на занятиях).

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях:

Весь образовательный процесс по данной программе, строится согласно основным дидактическим принципам:

- строгая последовательность в развитии навыков владения мячом и правилами игр;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенность в развитии природных данных способностей воспитанников;
- доступность в овладении техническими приемами; комплектность средств воздействия.

Методика преподавания строится на основе методического пособия для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений Николаевой Н.П. «Школа мяча», элементы здоровьесберегающие технологии: технология Кудрявцевой, гимнастика Стрельниковой, бодрящая гимнастика, футбол – гимнастика.

Методы обучения:

Наглядный

- Наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий,

имитация, зрительные ориентиры, демонстрация презентационных материалов);

- Наглядно – слуховые приемы (сопровождающая музыка, песни при выполнении общеразвивающих упражнений);

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Структура занятия:

- вводная часть (цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части);

- основная часть (цель: развить физические качества обучающихся, обеспечить тренировку крупных и мелких мышц при выполнении упражнений с мячом, развитие глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствование пространственной ориентировки);

- заключительная часть (цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия).

Для организации обучающего процесса используются материально-технические средства (см. Таблица 1).

Таблица 1.

Материально- техническое оснащение программы

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.

Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3),	1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	20шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	20 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.

Для проведения инструктажей, необходимо иметь инструкции:

По правилам техники безопасности

По электробезопасности

По правилам дорожного движения

По правилам пожарной безопасности

Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. 1992.
2. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
5. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
6. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
7. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
10. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Постановление главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 №41 утверждены новые Санитарно – эпидемиологические правила и нормы 2.4.4.3172 – 14 к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей.

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАДОУ детский сад 1 (далее - ДОУ);
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах ДОУ.

Приложение 1

Диагностическая карта по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом _____ учебный год

Виды движений Ф.И.О.		Элементы игры в баскетбол				Элементы игры в волейбол				Элементы игры в футбол		«Школа мяча»				«Школа мяча»				Итого	
		Ведение мяча в движении		Броски мяча в баскетбольную корзину		Перебрасывание мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Ведение мяча в движении	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание мяча с хлопками в движении		Отбивание мяча на месте		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении			
		Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г.	К.Г.	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .	Н.Г. .	К.Г. .
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
4																					

7																					
8																					
9																					
10																					
	Итого: В С Н																				