

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Калинка»  
Протокол № 1 от «11» 08 2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ «Калинка»  
Ивашкевич Т.П.  
Приказ № 40/21 от «14» 08 2022г.

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Путь чемпиона»  
(для воспитанников 5-6 лет)**

**Срок реализации: 9 месяцев**

**Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Щетинина С.С.**

**Черногорск, 2022**

## 1. Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, перебрасывании, передаче, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно – оздоровительной работе с детьми. Основная задача для педагога - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: пионерболу, волейболу, баскетболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Основная образовательная программа МАДОУ «Калинка», предусматривает обучение детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр на уровне элементов без соединения их в целостную игру. Дополнительное образование предусматривает процесс обучения спортивным играм от простого к сложному.

**Цель:** формирование устойчивого интереса к спортивным играм с мячом и развитие двигательных умений, физических качеств.

**Задачи:**

1. Обучение детей элементам спортивным играм с мячом (пионербол, волейбол, баскетбол).
2. Развитие навыков коллективного взаимодействия в спортивной игре в соответствии с ее правилами.
3. Формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Количество занятий:** 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятия в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Место проведения:** спортивный зал МАДОУ «Калинка», спортивные площадки МАДОУ «Калинка».

**Срок реализации:** 1 год, количество детей посещающий кружок не более 15.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

**Организация образовательной деятельности:**

На занятиях и вне занятий:

Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.

Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Работа с родителями:**

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
- Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
- Организация фотовыставки «Путь чемпиона».

**2. Календарно - тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Путь чемпиона»  
Старшая группа 5-6 лет.**

<b>Сентябрь Освоение подготовительных упражнений</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<p>1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)</p> <p>3. П\и «Лови - бросай»</p>	<p>1. Бросание мяча одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).</p> <p>1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя.</p> <p>2. П\и «Подбрось повыше»</p>	<p>1. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя.</p> <p>2. П\и «Ловишки с мячом»</p>	<p>1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя.</p> <p>1. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>2. П\и «Мяч среднему»</p>
<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<p>1. Бросание мяча друг другу от груди из разных положений.</p> <p>2. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя.</p> <p>3. П\и «Мяч водящему»</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу от груди из разных положений.</p> <p>3. П\и «Школа мяча»</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд.</p> <p>3. П\и «Ловкая пара»</p>	<p>1. Бросание мяча вверх с поворотами.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд.</p> <p>3. П\и «Пас по кругу»</p>
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<p>1. «Школа мяча» стоя на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>3. П\и «Подбрось - поймай»</p>	<p>1. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами.</p> <p>2. «Школа мяча» стоя на месте.</p> <p>3. П\и «Лови - бросай»</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.</p> <p>2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами.</p> <p>3. П\и «Займи свободный</p>	<p>1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.</p> <p>2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными</p>

		кружок»	способами. 3. П/и «Лови - бросай»
<b>Декабрь</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>2. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.</li> <li>4. П\и «Поймай мяч»</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>3. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.</li> <li>4. П\и «Не упусти мяч»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>2. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. П\и «Догони мяч»</li> </ol>
<b>Январь</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>3. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях.</li> <li>4. П/и «Играй, играй мяч не теряй»</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх одной рукой.</li> <li>2. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>4. П/и «Кто быстрее»</li> </ol>	
<b>Февраль</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча во время бега.</li> <li>2. Бросание мяча вверх одной рукой.</li> <li>3. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте.</li> <li>4. П/и «Брось – поймай»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вдаль по указанным ориентирам.</li> <li>2. Перебрасывание мяча во время бега.</li> <li>3. Бросание мяча вверх одной рукой.</li> <li>4. П\и «Школа мяча»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте.</li> <li>2. Бросание мяча вдаль по указанным ориентирам.</li> <li>3. Перебрасывание мяча во время бега.</li> <li>4. П\и «Поймай мяч»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа).</li> <li>2. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте.</li> <li>3. Бросание мяча вдаль по указанным ориентирам</li> </ol>

			4. П\и «Чемпионы большого мяча»
<b>Март</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Отбивание мяча одной рукой в движении. 2. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 3. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте. 4. П\и «Школа мяча»		1. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 2. Отбивание мяча одной рукой в движении. 3. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 4. П\и «Кто дальше бросит мяч»	1. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами). 2. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении. 4. П\и «Играй, играй, мяч не теряй»
<b>Апрель</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 2. Ведение мяча с <b>дополнительными заданиями</b> (поворотами). 3. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 4. П\и «Мячи - лягушки»	1. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 2. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 3. Ведение мяча с <b>дополнительными заданиями</b> (поворотами). 4. П\и «Пятнашки и мяч»	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 3. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 4. П\и «Летучий мяч»	1. Ведение мяча прыжками. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 4. П\и «Ловец с мячом»
<b>Май</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Элементы баскетбола (игра)		Мини – спартакиада,	Диагностика

**3. Система мониторинга.****ПРОТОКОЛ**

диагностического обследования детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь чемпиона»  
МАДОУ «Калинка» (старшая группа 5-6 лет)

Дата проведения обследования: \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя ребенка	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Расстояние 2, 5-3м	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 3- 4м	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)	Ведение мяча на месте двумя руками 10с	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя. Время не ограничено	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Расстояние 10м (не потерять мяч)	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками от груди. 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки. 3 броска, ведение – 5м
4.										
5.										
6.										
7.										

8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			
19.																			
20.																			
21.																			
22.																			
23.																			

ИТОГО:

\_\_\_\_\_ Высокий                      \_\_\_\_\_ Средний                      Низкий \_\_\_\_\_

Выполнение программы \_\_\_\_\_ %

#### **4. Список использованной литературы.**

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. –М.: 1992
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983
3. Николаева Н.Н. Школа мяча: учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.– СПб.: ДЕТСВО – ПРЕСС, 2008 – 96с
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещения 1984
5. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ» - 2004 – 192с
6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998