

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Новомышастовской

протокол № 9

от «25» августа 2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

Н.Г. Шмалько

Приказ № 87

от «26» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 5-6 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 15068

Разработчик:

Инструктор физической культуры

МДБОУ «Детский сад № 59»

ст. Марьянской

Шмалько Юлия Владимировна

станция Новомышастовская 2020 г

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	4
3. Содержание программы	4
3.1. Формы и режим занятий	4
3.2. Учебный план общеразвивающей программы по физическому развитию «Школа мяча»	5
3.3. Календарно-тематический план работы	5
3.4. План мероприятий по взаимодействию с родителями	11
3.5. Организация образовательной деятельности	12
4. Планируемые результаты	13
5. Формы контроля и оценочные материалы	14
6. Условия реализации программы	19
7. Список литературы	21

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, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы в том, что ранее в МАУ ДО ДЮСШ «Юность» работа с детьми дошкольного возраста не проводилась.

Актуальность данной программы: заключается в том, что в последние десятилетия физическое здоровье подрастающего поколения значительно снизилось. Причиной можно назвать большое количество факторов, влияющих на ухудшение здоровья детей. В результате реализации этой программы, дети не только развиваются физически, они привыкают вести активный образ жизни, начинают любить физкультуру и спорт.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в работе педагог использует разные виды приемов обучения материалу. Так как программа рассчитана на детей дошкольного возраста, материал дается в форме игры, понятной детям.

Адресат программы: дети 5-6 лет, без отклонений в физическом здоровье. Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам». Зачисление производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта).

Уровень программы объём и сроки реализации: программа имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения с 1 сентября по 31 мая учебного года в объёме 72 часов в год.

2. Цели и задачи.

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей 6 го года жизни.

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3.Содержание программы.

3.1. Формы и режим занятий.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые теоретически и практические занятия, индивидуальные занятия (с одним или несколькими обучающимися), контрольные тестирования по овладению техникой игры с мячом.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

По типу занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными, тренировочными, контрольными, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся. Количество часов в неделю составляет 2 академических часа. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (30 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся не должно превышать 1 академического часа в день. Программой предусмотрено 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями.

Возраст для зачисления	Количество часов в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальное число учащихся в группе
5-6 лет	72	2	2	10

Место проведения: музыкально – физкультурный зал МБДОУ ДС № 59, спортивная площадка.

3.2. Учебный план общеразвивающей программы по физическому развитию «Школа мяча»

№ п/п	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка (ОРУ, разновидности ходьбы и бега)	31
3	Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения, подвижные и спортивные игры и эстафеты)	30
4	Контрольные нормативы	9
5	Общее количество часов год	72
6	Количество часов в неделю	2

3.3. Календарно-тематический план работы

Сентябрь

1 неделя

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).
2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость).
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.
4. Подвижная игра «Выбивной»

2 неделя

1. Челночный бег 30 метров (ловкость)
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.
4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.

3 неделя

1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.
4. «Кого назвали, тот ловит»

4 неделя

1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).
2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

Октябрь

1 неделя

1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.
2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.
3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.
4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

2 неделя

1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.
2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.
3. Перебрасывание в парах разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

3 неделя

1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.
2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
3. Подбивания мяча подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».

4 неделя

1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногами.
2. Ведение мяча в прямом направлении.
3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»
4. Подвижная игра «Выбивной»

Ноябрь

1 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.
3. «Вертушки – перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.
4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2 – 3 метра удобным способом.
5. Подвижная игра «Мячик кверху»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)

2 неделя

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.
2. Прокатывание мяча под дугу в парах.

3. «Вертушки-перевертушки»,
«Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.

4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

3 неделя

1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.

4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).

5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.

4 неделя

1. Отбивание на месте «Кто дольше».

2. Ведение мяча и бросок в корзину.

3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой».

4. Подвижная игра «Мяч с топотом»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

Декабрь

1неделя

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.

2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.

3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.

4. Подвижная русская народная игра «Заяц».

Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так.

Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца» , становится на его место.

5. «Вертушки», «Зайца гонять».

2 неделя

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.

2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.

3. Ведение с броском в корзину.

4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать.

5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры).

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Кто дольше отобьет мяч от пола.
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.

5. «Пришлепы»

4 неделя

1. Ведение мяча с броском в корзину.
2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.
3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.
4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

Январь

1 неделя

1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.
2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.
3. Вести мяч вперед шагом и бегом.
4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот. «Галки, вороны, зеваки».

5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

2 неделя

1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра).
2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.
4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из-под руки, поймать двумя руками.

5. Подвижная игра «Зевака»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.
4. «Через ножку» - опереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.
5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)

4 неделя

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.

2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. «Ручки», «Через ножки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

Февраль

1 неделя

1. Отбивание мяча о стену ладонями.
2. Отбивание мяча подъемом ноги.
3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.
4. «Зайца гонять», «Пришлепы».
5. Подвижная игра «Круг»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

2 неделя

1. «Кто больше отобьет мяч».
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.
3. Ведение с броском в корзину.
4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).

3 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Защищать кольцо.
4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

4 неделя

1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.
2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.
4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать.
5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).

Март

1 неделя

1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.
2. Защищать кольцо.
3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.
4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.
5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).

2 неделя

1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.
2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.
3. Борьба за мяч.
4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

3 неделя

1. Отбивание мяча подъемом ноги.
2. Перебрасывание мяча через сетку.
3. Отбивание о стену ладонями.
4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч.
«Вертушки-перевертушки»
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

4 неделя

1. Защита кольца.
2. Борьба за мяч.
3. Сбей мячом кеглю.
4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.
5. Подвижная игра «Круг»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

Апрель

1 неделя

Отработка приемов игры в баскетбол.

Ведение и бросок в корзину.

Защита корзины.

Борьба за мяч.

2 неделя

1. Отработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.

2. Игра «У кого меньше останется мячей».

Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.

3 неделя

Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.

4 неделя

Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

По выбору детей.

Май

Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

По выбору детей.

3.4. План мероприятий по взаимодействию с родителями.

Сентябрь

- Обследование детей.
- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

Информирование родителей о результатах обследования

Октябрь

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.

Научить управлять мячом, чувствовать его.

Консультация с родителями на тему «Школа мяча»

Ноябрь

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

Контролировать мяч в движении

Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»

Декабрь

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

День открытых дверей

Январь

- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.

Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах

Оформление наглядной информации для родителей.

ФЕВРАЛЬ

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Бросок мяча через сетку в прыжке.

Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами

Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом.

Март

- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- Поддача и пас в игре

Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол

Веселые старты: «Играем вместе»

Апрель

- Верхняя подача в волейболе.

- Обучение техники приема и передачи мяча.
- Совершенствовать технику игры
Консультация – «Одежда и здоровье детей»

Май

- Блокирование мяча в процессе игры.
 - Расстановка игроков на поле.
- Разработать тактику игры.
Открытое занятие.

3.5. Организация образовательной деятельности.

На занятиях и вне занятий:

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
2. Дети должны освоить технику игры в волейбол, 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)
3. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
4. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия:

1. Нижняя, верхняя подача мяча.
2. Передача сверху двумя руками.
3. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
4. Блокирование

Правила в игре волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила в игре пионербол:

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой
2. подача выполняется броском одной рукой через сетку
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его

необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.
4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;
5. Сделано более одного паса при атаке.

Правила в игре пионербол с 2 мячами:

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находится сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

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 «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

4.Планируемые результаты.

Планируемые результаты включают качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, реше-

тельность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

Ожидается, что по окончании обучения:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

5.Формы контроля и оценочные материалы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится посредством использования специальных контрольных тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Программой предусматривается в начале года проводить входное тестирование по общефизической подготовке. В течение всего учебного года 1 раз в месяц проводится зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. В конце обучения и предполагает итоговое контрольное тестирование. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучающихся и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Положительная динамика уровня физической подготовки характеризует успех и положительное освоение программы. Результаты итоговой аттестации (тестирования) сравниваются с результатами первичного контроля (входное тестирование по общефизической подготовке). Если результаты улучшаются, то отмечаем успешное освоение программы.

Основной формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств.

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

1. Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

3. Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается

цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

6. Челночный бег 3х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тесты по определению ловкости.

1. Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

2. Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

3. Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты по определению выносливости.

1. Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м;

Тесты по определению силовой выносливости.

1. Подъем туловища из положения лёжа в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

2. Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

$$1/2(42+46)$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

6. Условия реализации программы (материально-техническая база).

Технические характеристики спортивного зала

1. Общая площадь (кв. м) 64 кв. м.
2. Освещение естественное – окна
3. Освещение искусственное лампы дневного света с защитой
4. Уровень освещенности норма
5. Наличие системы пожарной безопасности имеется
6. Наличие системы отопления имеется
7. Возможность проветривания помещения имеется
8. Поверхность пола (удобная для обработки) имеется

Перечень оборудования физкультурного зала

1. Бревно гимнастическое напольное 2 шт.
2. Детский гимнастический комплекс (гимнастическая стенка,) 1
3. Корзины для метания 3
4. Кубики для ОРУ 25
5. Доска гладкая с зацепами 3
6. Доска с ребристой поверхностью 1
7. Дорожка-балансир 2
8. Дорожка-мат 2 шт.
9. Канат 1 шт.
10. Мат. -2 шт.
11. Дуга (набор) из 8 шт.
12. Стойки деревянные 2 шт.
13. Кегли (набор) 10 шт.
14. Кольцеброс (набор) 6 шт.
15. Флажки для ОРУ 40 шт.
16. Мягкие модули (комплект) 1 шт.
17. Игра « Городки» (набор) 3 шт.
18. Корзины для метания большие 3 шт.
19. Дорожка со следами 2 шт.
20. Мешочек с грузом малый 10 шт.
21. Мячи большие 20 шт.
22. Мячи средние 20 шт.
23. Мячи малые 20 шт.
24. Обруч средний 40 шт.

25. Палка гимнастическая 40 шт.
26. Доски для подъема и спуска 2 шт.
27. Скакалка 25 шт.
28. Скамейка 4 шт.
29. Стенка гимнастическая деревянная 5 шт.
30. Стойки переносные (для прыжков) 2 шт.
31. Фишки для разметки игрового поля, площадки 6 шт.
32. Сетки волейбольные 1 шт.
33. Дуги для пролезания и прокатывание мяча 4 шт.
34. Поролоновые палочки для ОРУ и игр -40 шт.
35. Султанчики 40 шт.
36. Мяч футбольный 1 шт.
37. Мяч волейбольный 1 шт.
38. Парашют для подвижных игр. 2 шт.
39. Комета 2 шт.
40. Вербки для перепрыгивания и подлезания 10 шт.
41. Оборудование « Следочки» 5 шт.
42. Оборудование для лазания и забрасывание мячей -1 шт.
43. Ворота футбольные 2 шт.
44. Самокаты 3 шт.

Атрибуты для подвижных и спортивных игр

1. Маски
2. Ключки
3. Теннисные ракетки
4. ТСО
5. Музыкальная колонка
6. Ноутбук
7. CD-диски с детской музыкой

7. Список литературы.

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

6. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М., 2004
8. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
9. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
10. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
11. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
11. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005
12. И.А.Рыбалева Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ : требования и возможность вариативности. –Краснодар 2019