

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад N13»
город Галич Костромской области

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
Приказ № 152
От «1» 09 2016г.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МДОУ
ЦРР – д/с №13
Гайдукевич Р. А.

Программа

Секции «Школа мяча»

*Возраст обучающихся 4-6 лет.
Срок реализации программы 2 года.*

Автор: Сотникова Любовь Валентиновна

Инструктор по физической культуре.

Дополнительная образовательная программа секционной работы по физическому воспитанию «Школа мяча».

С требованиями ФГОС важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная активность. От нее во многом зависит развитие физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение рабочего материала, настроение и долголетие организма. Занятие с мячом направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, в процессе их у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности.

«Школа мяча» это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

Цель занятий с использованием мяча: Развивать двигательные качества детей, потребность в ежедневной активности детей, осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи спортивной секции «Школа мяча»:

- Формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами;
- Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка;
- Развивать нервно – мышечную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами и самостоятельных игр;
- Знакомство детей со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе. Образовательная деятельность в рамках «Школы мяча» рассчитана на два года: первый для детей 4-5 лет, второй – для детей 5-6 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий. Для создания и поддержания познавательной мотивации у дошкольников на базе детского сада создается «Музей мяча», где детям будет интересно узнать историю мяча, когда он появился, и кто его придумал, какие игры с мячом есть у народов мира и какие мячи нужны для игр. Материально – техническое обеспечение. Работа секции проходит в спортивном зале .

В спортивном зале имеются мячи различных размеров – начиная от самого малого размера и до большого размера, такие для футбола, волейбола, баскетбола. Тематическое планирование. Секции представлена вариативной (модульной) частью, которая проводится во 2 половине дня. В четверг. Продолжительность 25-30 минут.

Формы и режим занятий: Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

Первая (вводная) часть занимает 7 минут. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

Основная часть (13-15 мин) работа с мячом, Подвижная игра (2-3мин).

Заключительная часть (3-5 минут) включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Начальный этап обучения в «Школе мяча»: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

Этап углубленного разучивания упражнений характеризуются уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, только когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Основные двигательные действия секционных занятий «Школа мяча» детей 4-5лет, 5-6лет

- Катание и бросание мяча руками
- Отбивание мяча
- Метание, забрасывание
- Прокатывание мяча ногами
- Ритмическая гимнастика с мячом
- Самостоятельные игры с мячами.

Организационно – методические указания: Ловля мяча двумя руками – основная задача погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. Подойти к мячу на удобное расстояние, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захват мяча, силы замаха согласования со способами (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). Плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед (ведение мяча). Целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр, дети контролируют свои движения, учатся понимать, правильно или нет они выполняют, учатся вести

себя в коллективе, соблюдают правила игры. Совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли мяча.

Календарно – тематическое планирование на текущий год для
детей 4-5лет (средняя группа)

Задачи	Сентябрь	
1. Знакомить детей с мячом для футбола, волейбола,	Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках,	№2 Разминка. Ходьба на носках, на

баскетбола. 2. Учить сочетать замах с броском при метании. 3. Развивать глазомер, точность движения. 4. Соблюдать правила игры с мячом.	на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед . ОРУ без предметов. ОВД Беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола» П/и «Прокати и попади» П/и «Мяч сквозь обруч» Дыхательная гимнастика) Релаксация	пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами 2. Метание в вертикальную цель (правой и левой рукой). П/и «Попади в цель» П/и «Брось - догони» Дыхательная гимнастика. Релаксация
	Октябрь	
1. Учить забрасывать мяч в вертикальную цель. 2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движения.	Занятие №1 Разминка Ходьба друг за другом, бег. Чередование ходьбы и бега. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте 2. Бросание мяча в вертикальную цель П/игра «Брось и догони» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка Ходьба в колонне по одному, бег с высоким подниманием колен. Оздоровительный бег до 1,5 мин. ОРУ с малым мячом) ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками. 2. Самостоятельные игры с мячами П/игра «Быстрый мячик» Дыхательная гимнастика Релаксация
	Ноябрь	
1. Учить подбрасывать мяч и ловить его, делая при этом хлопок в ладоши. 2. Принимать правильную стойку, делать бросок в баскетбольную корзину . 3. Показать детям презентацию, рассказать о мяче. 4. учить детей работать дружно в коллективе.	Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с мячом ОВД 1. Бросание и ловля мяча с хлопком 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/и «Ловкая пара» П/и «Ловишки с мячом» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка Ходьба и бег в колонне по одному. 1. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» 2. Прокатывание по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация
	Декабрь	
1. Учить детей бросать мяч друг другу, двумя руками, шагая в прямом направлении, сохраняя равновесие . 2. Соблюдать правила игры. 3. Учить быть заботливыми и	Занятие №1 Разминка. Ходьба, бег. Ритмическая гимнастика «Кукла» ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком	Занятие №2 Разминка. Ходьба, бег змейкой ОРУ со средним мячом ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом

внимательными друг к другу.	. П/и «Мяч среднему» П/и «Сбей мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация	направлении 2. Метание в вертикальную (цель, которой на высоте 2м. от земли) П/и «Мяч об пол» Дыхательная гимнастика Релаксация
Январь		
1. Учит делать поворот, подбрасывая мяч вверх. 2. Метать мяч правой и левой рукой, принимать правильную стойку при метании. 3. Развивать физические качества (ловкость, настойчивость, уверенность в себе.	Занятие №1 Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба и бег чередуются. ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/и «Кати в цель» П/и «Мяч сквозь обруч» Дыхательная гимнастика «Аромат цветка»	Занятие №2 Разминка. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в колонны. ОРУ без предметов ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель П/и «Подвижная мишень» П/и «Быстрый мячик» Дыхательная гимнастика Релаксация
Февраль		
1.Учить работать с мячом в движении, прокатывая мяч левой и правой ногой сохраняя равновесие. . 2. Развивать глазомер. 3.Сопереживать успехам своих товарищей.	Занятие №1 Разминка. Ходьба и бег в разных направлениях по сигналу ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/и «Попади в ворота» П/и «Быстрый мячик» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка Бег «змейкой» ходьба в прямом направлении ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание двумя руками набивного мяча 2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель. П/и «Попади в цель» П/и «Мяч об пол» Дыхательная гимнастика Релаксация
Март		
1.Учить работать с мячом прокатывая его ногой между предметами. 2. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. 3. Учит играм с элементами соревнования.	. Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках Бег с высоким подниманием колен ОРУ с большим мячом ОВД 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами П/и «Ловкая пара» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок») ОРУ с большим мячом ОВД 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину . 2. Соревнования с мячом Мяч над головой Мяч водящему Мяч в кольцо Проведи мяч «змейкой» Дыхательная гимнастика Релаксация

	Апрель	
1.Учить элементам спортивных игр с мячом 2. Развивать быстроту, силу, ловкость. 3. Учить детей проявлять инициативу, творчество.	Занятие №1 Разминка Бег и ходьба с препятствиями ОРУ «Аэробика для малышей» ОВД 1. Отбивание мяча о стенку, с хлопком, поворотом, отскоком от земли 2. Бросание и ловля мяча из положения сидя П/и «Догони мяч» П/и «Ловкая пара» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка Бег и ходьба с подлезанием под палку. ОРУ с массажным мячом ОВД Игры – эстафеты с мячом Дыхательная гимнастика Релаксация
	Май	
1.Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности. 2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах. 3. Продолжать развивать в детях демонстрировать красоту, грациозность, пластичность движений.	Занятие №1 Разминка. Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей» ОРУ с массажным мячом ОВД Самостоятельные игры с мячом. Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Спортивный праздник «Волшебный мяч

Календарно – тематическое планирование на текущий год для детей 5-6лет (старшая группа)

Задачи	Сентябрь	
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер	Занятие №1 Разминка. Ходьба в колонне по одному, бег. Ходьба и бег в	Занятие №2 Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, пережат с

. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.	чередовании ОРУ С массажным мячом ОВД 1. Катание мяча в заданном направлении 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. П/и «Горизонтальная мишень» П/и «Точный удар» Дыхательная гимнастика Релаксация	пятки на носок. ОРУ С массажным мячом ОВД 1. Метание вдаль с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками . П/и «Полоса препятствий» Дыхательная гимнастика Релаксация
Октябрь		
. Учить детей метать вдаль с нескольких шагов. 2. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	Занятие №1 Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий ОРУ без предметов ОВД 1. Метание вдаль с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Игры – эстафеты с мячом. Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка. Ходьба в колонне по одному, по два, по три. Бег змейкой. ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. П/и «Не упусти мяч» Дыхательная гимнастика: упражнение «Насос» Релаксация
Ноябрь		
1. Учить метать мяч вдаль правой и левой рукой, отбивать мяч о землю двигаясь «змейкой». 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину	Занятие №1 Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ С массажным мячом ОВД 1. Метание. вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой. 2. Отбивание мяча о землю, двигаясь «Змейкой» П/и «Ловишки с мячом» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ С массажным мячом ОВД 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П.и по желанию детей. Дыхательная гимнастика Релаксация
Декабрь		
1. Учить детей делать под музыку двигательные движения. 2. Учить бросать мяч и ловить его с поворотом кругом. 3. Развивать двигательную активность детей.	Занятие №1 Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70) ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом 2. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь боком П/игра «Проведи мяч» П/игра « Поймай мяч»	Занятие №2 Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70) ОРУ без предметов ОВД 1. 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Игры – эстафеты с бегом . П/и «Прокати и попади» П/И «Играй, играй, мяч не теряй» Дыхательная гимнастика Релаксация с мячом.

	Дыхательная гимнастика Релаксация	
	Январь .	
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Метать мяч различного веса и размера. 4. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу	Занятие №1 Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий ОРУ С массажным мячом ОВД 1.Отбивание мяча о землю одной рукой продвигаясь вперед 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/и «Не упусти шарик» П/и «Игры –эстафеты» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий ОРУ С массажным мячом ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Отбивание мяча о пол продвигаясь по кругу П/и «Проведи мяч» П/и «Быстрый мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация
	Февраль	
1.Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности. 2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах 3. Продолжать развивать в детях демонстрировать красоту, грациозность, пластичность движений	Занятие №1 Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70) ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча друг. другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. 2.Самостоятельные игры с мячом соревнования П/и «Кто быстрее» П/и « Попади в цель» Дыхательная гимнастика Релаксация	Занятие №2 Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70) ОРУ без предметов ОВД 1. Прокатывание мяча ногами 2.Отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд П/и « Быстрый мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация
	Март	
1.Учить детей бросать мяч через сетку двумя руками 2. Учить играть в футбол и баскетбол 3. Развивать глазомер	Занятие №1 Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий ОРУ со средним мячом ОВД 1. Бросание мяча через сетку двумя руками 2.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой П/и « Дыхательная гимнастика (192) Релаксация	Занятие №2 Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий ОРУ со средним мячом ОВД 1. «Мы футболисты» 2. «Мы волейболисты» Дыхательная гимнастика Релаксация
	Апрель	
1.Учить прокатывать мяч, попадая в ворота	Занятие №1 Разминка. Ходьба с высоким	Занятие №2 Разминка. Ходьба с высоким

2.Учить играть в спортивные группы. . 3. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу	подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ без предмета ОВД 1. Метание мяча с нескольких шагов 2. Прокатывание мяча ногой, попадания в ворота П\и «Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика Релаксация	подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ без предмета ОВД 1.Метание мяча другу. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами П/и «Игры с элементами футбола» Дыхательная гимнастика (192) Релаксация
	Май	
1.Закрепить метание в горизонтальную цель. 2. Развивать двигательную активность детей . 3 Весело и празднично проводить праздники.	Занятие №1 Разминка. Ходьба в колонне по одному Бег между предметами ОРУ с большим мячом ОВД 1. Метание в горизонтальную цель 2. Прокатывание мяча между предметами П/и «Полоса препятствий» Дыхательная гимнастика (192) Релаксация (77)	Спортивный праздник «Мы спортсмены»

Критерии диагностической оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий

Список литературы:

Рабочая программа составлена на основании Щербак А.П. кандидата педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания и спортивной тренировки филиала Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д.Ушинского.

Журнал «Инструктор по физкультуре» № 4-2009г. «Обучение элементам игры в футбол» Москва ТЦ «Сфера» 2009г

Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2013г. «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
«Сценарий оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет» М.Ю. Картушина ТЦ «Сфера» Москва 2004 г.

В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Москва