

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Родничок» городского округа город Шарья Костромской области

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 75 от «31» 08 2022

Заведующий МБДОУ Детский сад №18

Волкова М.А. Волкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«ШКОЛА МЯЧА»

на 2022 – 2023 уч. год

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Форма обучения: очная

Автор: Мосунова Е.А.

Содержание

Оглавление	Стр.
I. Целевой раздел.	2
1. Пояснительная записка	2
1.1.Цели и задачи реализации Программы	2
1.2.Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.3.Планируемые результаты освоения основной Программы	3-4
II. Содержательный раздел.	4
2.1. Комплексно-тематическое планирование	4-5
III. Организационный раздел.	6
3.1.Продолжительность и этапы реализации Программы	6
3.2. Материально – техническое обеспечение программы	6
3.3.Методическое обеспечение реализации Программы	6-7
4.1. Литература	7

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулируют обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. 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. 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Данная рабочая программа разработана на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча» и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы, предназначена для детей 5-7 года жизни, срок реализации данной рабочей программы 2 года.

1.1. Основная цель данной программы — освоение детьми техники владения мячом, элементов игры в волейбол, в баскетбол.

Задачи:

1. Научить детей технике владения мяча.
2. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, баскетбол.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную

тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.2. Принципы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении - в разнообразных вариантах - разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.
- Принцип наглядности, соблюдение которого необходимо для связи чувствительного восприятия с мышлением, способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.
- Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и корректирует его всестороннее развитие.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип осознанности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии.
- Принцип активности предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

1.3. Ожидаемые результаты:

1. Освоили элементы игры в волейбол, элементы баскетбола.
2. Овладели технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
3. Научились понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

II. Содержательный раздел

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов	
	1 год обучения	2 год обучения
Отработка упражнений с мячом	16	14
Игры и упражнения с мячом	18	20
Соревнования в подгруппах	2	2
Итого:	36	36

2.1. Тематический план 1 года обучения

Месяц	Мероприятия	Цель	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физк. Зале. Знакомство с действиями мячом	Подготовить детей	Информирование о результатах обследования
Октябрь	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами	Научиться управлять мячом, чувствовать его	Консультация с родителями на тему «Школа мяча»
Ноябрь	Выполнять броски и ловлю мяча на месте Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	Контролировать мяч	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»
Декабрь	Отбивание мяча одной рукой на месте. Передача мяча друг другу различным способом	Научить точности передачи мяча	
Январь	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	Перебрасывание мяча через сетку	Подготовить детей к игре в волейбол	Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом
Март	Бросок мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.	Развивать ловкость, умение работать с	Веселые старты: «Играем вместе»

		мячом	
Апрель	Обучение техники приема и передачи мяча Обучение технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»
Май	Блокирование мяча в процессе игры Расстановка игроков на поле	Разработать тактику игры	Открытое занятие

Тематический план 2 года обучения

Месяц	Мероприятия	Цель	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с различными видами мяча	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование о результатах обследования
Октябрь	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений (стоя, сидя)	Научиться управлять мячом, чувствовать его	Консультация «Благотворное воздействие упражнений с мячом на физическое развитие дошк.»
Ноябрь	Выполнять броски и ловлю мяча в движении Отбивание мяча об пол одной рукой на месте (не менее 10 раз)	Контролировать мяч в движении	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»
Декабрь	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении по кругу Передача мяча друг другу различным способом	Научить точности передачи мяча партнеру	Мини — соревнования с детьми старшей группы
Январь	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. Перебрасывание друг другу во время бега	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Подготовить детей к игре в волейбол	Беседа об организации народных подвижных игр для дома, улицы с мячом
Март	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками Ведение мяча, продвигаясь между предметами с дополнительными заданиями	Развивать ловкость, умение ведения мяча	Веселые старты: «Играем вместе»
Апрель	Обучение техники приема и передачи мяча Обучение технике забрасывания	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»

	мяча в баскетбольное кольцо		
Май	Блокирование мяча в процессе игры Расстановка игроков на поле	Разработать тактику игры	Открытое занятие

Методы:

Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции. Когда воспитатель рассказывает содержание игры, он должен стараться быть эмоциональными. Через мимику и жест, выразительностью объяснения и интонацией передается суть действий. Ознакомление должно быть кратким, точным, не отвлекаясь на замечания. При подведении итогов занятий следует обязательно проводить анализ действий каждого (поведение во время игры, нарушение правил, отличившиеся и активные участники и т.д.) Привлекая детей к анализу нужно давать возможность каждому высказаться, определить свой взгляд на происходящее.

Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

III. Организационный раздел

3.1. 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 занятий в учебном году (с октября по май). Совместное мероприятие с родителями 1 раз в три месяца. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

3.2. Используемый материал: мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт., волейбольная сетка, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные.

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить элементы 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)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия (для игры в волейбол)

- Нижняя, верхняя подача мяча.
- Передача сверху двумя руками.
- Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
- Блокирование

Обучение способам действия (для игры баскетбол)

- Броски мяча вверх, об землю и ловля его руками.
- Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
- Ведение мяча с дополнительными заданиями.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

3.3. 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. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

Уровень образования воспитанников по данной программе

Дети должны знать:

- разновидность спортивных игр
- название разных мячей к каждой игре
- название спортсмена определённого вида спорта с мячом
- простейшие схемы движения с мячом
- выполнять броски мяча разными способами
- отбивание мяча в разных положениях
- забрасывание мяча в корзину с места и с трех шагов
- ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями
- отбивание мяча через сетку несколькими игроками
- перебрасывание мяча друг другу в разных положениях

4.1. Список литературы

1. Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003г
2. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий , 2003 г.
3. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно -методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.
4. Адашквичене Э. Й. «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол». М.: Просвещение, 1983.
5. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А. «Подготовка юных баскетболистов». М.: Физкультура и спорт, 1964.

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

6 (шесть)

листов.

заведующий

МБДОУ «Детский сад
№ 18 «Родничок»

М.А. Волкова

