

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
МБДОУ д/с № 6 «Журавушка»
протокол №1 от 24 августа 2023года

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
д/с № 6 «Журавушка»
Н.П.Кобзева Н.П.Кобзева



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа по физкультурно-спортивной
направленности «Школа мяча»
на 2023-2024 учебный год

Руководитель:
Сумина Н. А.

г. Нефтекумск 2023 год

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа кружковой работы по физическому воспитанию кружка «Школа мяча» имеет направленность – занятия с мячом.

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 ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Для реализации потребности детей в движении, мною организована спортивный кружок «Здоровячок», с направленностью – «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом, а также ознакомление детей с элементами игр в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия 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.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

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. Занятия 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.

Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Цель данной программы — обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

Задачи:

1. Познакомить дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.
2. Сформировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

3. Развивать: координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка

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

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

6. Совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

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

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году. Итогом детской деятельности являются облегченные варианты спортивных игр, физкультурные досуги, развлечения.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка.

Материально – техническое обеспечение: мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт., 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мячи футбольные, ворота.

Ожидаемые результаты:

1. Знание детей спортивных игр.

2. Достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

3. Овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Образовательная деятельность в рамках «Школы мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 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.

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»

Тематический план

Мероприятия: Цель: Взаимодействие 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.
- Подача 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

Перспективный план работы кружка «Школа мяча»

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 ногой.
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», - 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 ножки» - упереться 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.