

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №131»

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 131»

Протокол от 02.09.2024г. №1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад № 131»

от 02.09.2024г. №127

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности для детей 5-6 лет

«Школа мяча»

(срок реализации программы- 1 год)

Руководитель ПОУ:

Данилова Надежда Николаевна,

высшая квалификационная категория

г. Ижевск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Значительное место в развитии дошкольников занимают игры с мячом. Они развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера и меткости. В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка – быстрота, прыгучесть, ловкость. Такие игры благотворно влияют и на работоспособность дошкольников. Игры с мячами различного веса и объёма увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, выдержки. Особенно большое значение придаётся возникновению положительных эмоций, поскольку они – самые действенные, полезные. Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Особое место занимают игры соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать. Ведь не только положительные, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей. Исходя из выше сказанного, была составлена рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» по обучению правильного владения мячом, развития важных качеств и жизненно необходимых навыков, составленная на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-6 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной (М.: Москва «Аркти», раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» (издательство «ДетствоПресс»).

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность

участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, футбол, волейбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям, возрасту и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Задачи обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде;
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
3. Развивать физические качества ребёнка;
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты у детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения.

К концу года дети должны знать и уметь:

- знать историю развития мяча, историю спортивных игр;
- уметь действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- иметь разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать мяч в разных направлениях;
- уметь согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод);
- у детей улучшатся физические качества, такие как, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость

Возраст детей: программа составлена для детей 5-6 лет.

Сроки реализации программы: 1 год

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале.

Данная программа рассчитана на год . Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий составляет: -25 минут. Количество детей в кружке 10-14 человек.

Принципы построения программы:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и уровня развития двигательной активности.

-сознательности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Систематичность и последовательность обучения, постепенность усложнения материала и его повторяемость:

- *систематичность* обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;

- *последовательность* предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

- *повторяемость* обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;

Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности;

Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

Физкультурно-спортивные занятия осуществляются через следующие **формы:**

занятия всех типов.

Традиционные, тренировочные, занятия соревнования, сюжетно-игровые, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения.

Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской;
- дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой;
- упражнения на релаксацию;
- хождение по «дорожке здоровья», использование массажёров;

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- *наглядные методы:* правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;
- *вербальные (словесные) методы:* приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;
- *практические методы:* игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Учебно – тематический план

Раздел 1.Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа.

Раздел 2. История возникновения мяча.

Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.

Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?», П/и «Пятнашки с мячом», «Играй, играй мяч не теряй».

Формы занятий: беседа, групповая, игра.

Раздел 3. Беседа о спортивных играх

Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить детей со спортивными играми баскетбол, волейбол, футбол. Воспитывать целеустремленность. П/и «Волк во ров», «Мы весёлые ребята».

Формы занятий: групповая, беседа.

Раздел 4. Элементы игры в баскетбол

Тема 4.1. Прокатывание мяча

Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м). Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Прокатывание набивного мяча друг другу, в парах. П/и «Шарики столбики».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.2. Подбрасывание мяча

Подбрасывание мяча вверх с ловлей. Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на месте, в движении. Учить правильно ловить мяч. Развивать мышцы рук. Воспитывать способность ориентироваться в пространстве. П/и «Вызов по имени».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.3. Броски мяча

Учить броскам мяча вверх и ловля его на месте, в движении не менее 10 раз подряд. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении не менее 10 раз подряд. Броски мяча об стену и ловля его двумя руками. Развивать ловкость при ловле мяча. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. П/и «Летучий мяч», «Поймай мяч».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.4. Отбивание мяча

Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз. Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 метров). Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Развивать чувство ритма. П/и «Зайчики».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 4.5. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. Развивать меткость и глазомер. П/и «Меткий стрелок». Воспитывать настойчивость в достижении результатов.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.7. «Разноцветный быстрый мяч»

Спортивный праздник. Игры и игровые упражнения с мячом. Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений. Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы, (приложение).

Формы занятий: соревнование.

Раздел 5. Элементы игры в волейбол Учить перебрасывать мяч друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание набивного мяча друг другу. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Развивать ориентировку в пространстве. П/и «Мяч с топотом». П/и «Стой», п/и «Мяч капитану», П/и «Вышибалы»,

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Раздел 6. Элементы игры в футбол

Тема 6.1. Удары по мячу. Учить технике выполнения удара по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м. П/и «Большой мяч».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 6.2. Передача и остановка мяча

Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу. Остановка и отбивание мяча в парах. П/и «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 6.3. Ведение мяча

Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров. Развивать внимание, координацию движений. П/и «Играй, играй мяч не теряй». Игра в футбол по упрощенным правилам (1х1; 2х2; 3х3).

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты с мячом

Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Закрепление изученных умений и навыков с мячом. П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «Колобок», «Десять передач», и другие.

Формы занятий: групповая, сюжетно-игровая, соревнование.

Раздел 8. Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей (тесты).

Подведение итогов. Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа

Календарный учебный план

Содержание	сентябрь								октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных по-ложений между предметами (шир 90-40см длина 3-4м)	К													+																		
2.Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд	К													+					+													
3.Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте	К													+																	+	+
4.Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 р.подряд		К																														
5.Отбивание одной рукой на месте не менее 10 р. подряд		К																							+							
6.Бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10р.подряд в движении		К																								+						

