

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 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																								+						











