

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 6-7 лет**

***«Школа мяча»***

(срок реализации программы- 1год)

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 6-7 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. Развивать глазомер, координации движений, пространственной ориентировки, психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), скоростно-силовых качеств;
2. Воспитывать умение играть коллективно, вырабатывать такие качества как, смелость, терпение, настойчивость, самостоятельность;
3. Формировать сознательное отношение к действиям с мячом;
4. Развивать интерес к спортивным играм;
5. Воспитывать умение оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **К концу года дети должны знать и уметь:**

- знать историю игровых видов спорта (баскетбол, футбол).
- свободно владеть мячами любого размера;
- уметь технически правильно выполнять любые упражнения с мячом, на месте и в движении;
- уметь выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность);
- знать элементарные правила спортивных игр, уметь применять на практике;
- уметь играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях;
- у детей выявятся хорошо развитые товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

**Возраст детей:** программа составлена для детей 6 - 7 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: -30 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.

*Принцип 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.

### **.Оборудование зала:**

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные), баскетбольные корзины, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, конусы-ориентиры, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гантели, кегли.

Вспомогательное оборудование: аудио-видео аппаратура, DVD и CD-диски.

### **Методическое и дидактическое обеспечение:**

информационная и справочная литература, комплексы специальных упражнений и картотека подвижных игр для каждого возраста и по силовым физическим возможностям ребенка, наглядные пособия: схемы, таблицы.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии 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* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

## Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	Ф.И. ребенка	Виды движений																		Сумма баллов, уровень
		бросание				отбивание				метание						забрасывание				
		Вверх и ловля двумя руками		В парах		Двумя руками стоя на месте		Одной рукой с продвижением вперед		В горизон. цель с 5м		В верт цель с 4 м		Вдаль не менее 6м		В корзину стоящую на полу		В баск кольцо		
		сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	сен	авг	

*Высокий уровень* – от 24 до 30 баллов.

*Средний уровень* – от 14 до 23 баллов.

*Низкий уровень* – от 0 до 13 баллов.

### Содержание программы

#### Раздел 1. Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа.

#### Раздел 2. Беседа о спортивных играх

Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить детей со спортивными играми баскетбол, волейбол, футбол.

Воспитывать целеустремленность. П/и «Ловишки с мячом», П/и «Мельница».

#### Раздел 3. Элементы игры в баскетбол

##### Тема 3.1. Броски мяча

Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз. Тоже одной рукой не менее 10 раз. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с перепрыгиванием через отсочивший мяч. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. П/и «Ловишки с мячом».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

##### Тема 3.2. Перебрасывание мяча

Перебрасывание набивных мячей разными способами, из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях). Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от пола, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м). Перебрасывание мячей во время ходьбы, бега, через сетку. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом. П/и «Мяч водящему».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 3.3. Отбивание мяча**

Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой, и в движении по кругу. Отбивание мяча об пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Развивать ловкость, чувство ритма. П/и «Лови – не лови».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 3.4. Ведение мяча**

Учить вести мяч с поворотом, продвигаясь между предметами. Ведение мяча, продвигаясь бегом, прыжками. Учить манипулировать мячом. Развивать координацию движений. П/и «Мяч капитану».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 3.5. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо**

Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Учить забрасывание мяча с места и с двух шагов. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Бросание мяча в вертикальную цель. П/и «Попади мячом в цель».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 3.6. «Мячи разные бывают»**

Спортивный праздник. Развивать стремление выполнять упражнение лучше; брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение; пробуждать желание добиваться определённых результатов, (приложение 3).

Формы занятий: соревнование

## **Раздел 4. Упражнения с элементами волейбола.**

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», П/и «Пионербол», П/и «Снаймеры».

## **Раздел 5. Элементы игры в футбол**

### **Тема 5.1. Удары по мячу**

Учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2— 2,5 м) с расстояния 3—4 м с места. Удар по мячу пяткой. Закреплять умение выполнять 5—6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м). Удар по мячу серединой подъема. П/и «Метко в цель».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 5.2. Передачи мяча**

Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места, а затем с разбега; Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Развивать точность движений при передачах мяча. Развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка». П/и «Футбол».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

### **Тема 5.3. Ведение мяча**

Ведение мяча ногами в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Игра в футбол по упрощённым правилам (1x1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, соревнование.

## **Раздел 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр**

«Школа мяча», игра в баскетбол по упрощённым правилам (1х1;2х2;3х3). Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, соревнование.

### Раздел 7. Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей (тесты).

Итоговое занятие.

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, соревнование, 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.Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя рук. не менее 20 р. подряд	К													+																		
2. Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рук. не менее 10 р. подряд	К													+					+													
3. «Школа мяча» стоя на месте	К													+																	+	+
4.Прокатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя)		К																														
5.Перекатывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за гол.)		К																							+							
6. Перекатывание набивных мячей из		К																								+						















### Список литературы:

1. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб: «Детство - Пресс», 2012.
2. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.
3. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн.для воспитателей дет.сада / Просвещение,1992.
4. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб.для студентов ффк М.: Просвещение, 1990.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет». Мозаика-Синтез Москва, 2014.
6. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» -издательство НЦ ЭНАС, 2004.
7. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
8. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
9. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.