

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «25» 08 20 21



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Школа мяча»  
(для воспитанников 6-7 лет)**

**Срок реализации: 9 месяцев**

**Автор программы:  
педагог дополнительного  
образования Щетинина С.С.**

**Черногорск**

## **1. Пояснительная записка**

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.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, перебрасывании, передаче, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно – оздоровительной работе с детьми. Основная задача для педагога - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: пионерболу, волейболу, баскетболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Основная образовательная программа МАДОУ «Калинка», предусматривает обучение детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр на уровне элементов без соединения их в целостную игру. Дополнительное образование предусматривает процесс обучения спортивным играм от простого к сложному.

**Цель:** формирование устойчивого интереса к спортивным играм с мячом и развитие двигательных умений, физических качеств.

**Задачи:**

1. Обучение детей элементам спортивным играм с мячом (пионербол, волейбол, баскетбол).
2. Развитие навыков коллективного взаимодействия в спортивной игре в соответствии с ее правилами.
3. Формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту.

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

**Количество занятий:** 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятия в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Место проведения:** спортивный зал МАДОУ «Калинка», спортивные площадки МАДОУ «Калинка».

**Срок реализации:** 1 год, количество детей посещающий кружок не более 15.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

**Организация образовательной деятельности:**

На занятиях и вне занятий:

Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.

Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, 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, перебрасывание мяча через сетку.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**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 выставки «Школа мяча».



**2. Календарно тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Школа мяча»  
Подготовительная к школе группа 6-7 лет.**

<b>Сентябрь Освоение подготовительных упражнений</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд) 3. П\и «Лови - бросай»	1. Бросание мяча одной рукой (не менее 4-6 раз подряд). 1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя. 2. П\и «Подбрось повыше»	1. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя. 2. П\и «Ловишки с мячом»	1. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя. 1. Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 2. П\и «Мяч среднему»
<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. Бросание мяча друг другу от груди из разных положений. 2. Передавание мяча друг другу в разных направлениях, стоя и сидя. 3. П\и «Мяч водящему»	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд. 2. Бросание мяча друг другу от груди из разных положений. 3. П\и «Школа мяча»	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд. 3. П\и «Ловкая пара»	1. Бросание мяча вверх с поворотами. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте, не менее 10 раз подряд. 3. П\и «Пас по кругу»
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. «Школа мяча» стоя на месте. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. П\и «Подбрось -	1. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами. 2. «Школа мяча» стоя на	1. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к	1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча

поймай»	месте. 3. П/и «Лови - бросай»	другу разными способами. 3. П/и «Займи свободный кружок»	стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами. 3. П/и «Лови - бросай»
---------	----------------------------------	---	--

### Декабрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. 4. П/и «Поймай мяч»		1. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях. 2. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 3. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 4. П/и «Не упусти мяч»	1. Перебрасывание мяча через сетку 2. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. П/и «Догони мяч»

### Январь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Бросание мяча в цель из положения сидя, стоя на коленях. 4. П/и «Играй, играй мяч не теряй»		1. Бросание мяча вверх одной рукой. 2. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте. 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. П/и «Кто быстрее»	

### Февраль

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Перебрасывание мяча во время бега. 2. Бросание мяча вверх одной рукой. 3. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте.	1. Бросание мяча вдаль по указанным ориентирам. 2. Перебрасывание мяча во время бега. 3. Бросание мяча вверх одной рукой. 4. П/и «Школа мяча»	1. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте. 2. Бросание мяча вдаль по указанным ориентирам. 3. Перебрасывание мяча во время бега.	1. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 2. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте.

4. П/и «Брось – поймай»		4. П\и «Поймай мяч»	3. Бросание мяча вдали по указанным ориентирам 4. П\и «Чемпионы большого мяча»
<b>Март</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Отбивание мяча одной рукой в движении. 2. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 3. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте. 4. П/и «Школа мяча»		1. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 2. Отбивание мяча одной рукой в движении. 3. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 4. П\и «Кто дальше бросит мяч»	1. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами). 2. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении. 4. П\и «Играй, играй, мяч не теряй»
<b>Апрель</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 2. Ведение мяча с <b>дополнительными заданиями</b> (поворотами). 3. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 4. П/и «Мячи - лягушки»	1. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 2. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 3. Ведение мяча с <b>дополнительными заданиями</b> (поворотами). 4. П\и «Пятнашки и мяч»	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 3. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 4. П\и «Летучий мяч»	1. Ведение мяча прыжками. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 4. П\и «Ловец с <b>мячом</b> »
<b>Май</b>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

**3. Система мониторинга****ПРОТОКОЛ**

диагностического обследования детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча»  
МАДОУ «Калинка» (подготовительная к школе группа 6-7 лет)

Дата проведения обследования: \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя ребенка	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Расстояние 2, 5-3м	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 3- 4м	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)	Ведение мяча на месте двумя руками 10с	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя. Время не ограничено	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Расстояние 10м (не потерять мяч)	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками от груди. 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки. 3 броска, ведение – 5м
4.										
5.										
6.										
7.										

8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									

ИТОГО:

Высокий

Средний

Низкий

Выполнение программы \_\_\_\_\_ %

#### **4. Список использованной литературы.**

1. Адашкявицене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. –М.: 1992
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983
3. Николаева Н.Н. Школа мяча: учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.– СПб.: ДЕТСВО – ПРЕСС, 2008 – 96с
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение 1984
5. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ» - 2004 – 192с
6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998