

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «25» 08 2021г

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ «Калинка»

Т.П. Ивашкевич

Приказ № 35 от «25» 08 2021г



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Школа мяча»
(для воспитанников 5-6 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 упражнения 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 фотовыставки «Школа мяча».

**2. Календарно тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Школа мяча»
Старшая группа 5-6 лет.**

Сентябрь Освоение подготовительных упражнений			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
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»
Октябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
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»
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. «Школа мяча» стоя на месте. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. П/и «Подбрось - поймай»	1. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами. 2. «Школа мяча» стоя на месте.	1. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами.	1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча стоя и сидя, стоя спиной

	3. П/и «Лови - бросай»	3. П/и «Займи свободный кружок»	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. 4. П/и «Брось – поймай»	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. 4. П/и «Поймай мяч»	1. Перебрасывание мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). 2. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте. 3. Бросание мяча вдаль

			по указанным ориентирам 4. П\и «Чемпионы большого мяча»
Март			
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»
Апрель			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Перебрасывание мяча во время ходьбы. 2. Ведение мяча с дополнительными заданиями (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 дополнительными заданиями (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 мячом»
Май			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Элементы баскетбола (игра)	Мини – спартакиада, совместно с родителями	Диагностика
----------------------------	---	-------------

3. Система мониторинга.

ПРОТОКОЛ

диагностического обследования детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча»
МАДОУ «Калинка» (старшая группа 5-6 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 ограничен о		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. Адашкявичене 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