

Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ д/с «Калинка»  
Протокол № 4 от «14» 03 20 14г.

Утверждаю  
заведующая МАДОУ д/с «Калинка»  
Ивашкевич Т.П.  
Приказ № 106-Дог от «14» 03 20 14 г.



**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»

Автор программы:  
Инструктор по физической культуре – Щетинина С.С.

Черногорск, 2014 год

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность:** 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, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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 выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Проблема:** Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни

**Задачи:**

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игр.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**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, 34 занятия в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

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

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

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

## **2. 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.

## **3. 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».

*Наглядная информация для родителей:*

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)

- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)

- Пополнение картотек « Игры на улице»

## **4. Используемая литература:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

**Учебно - тематический план кружка «Школа мяча»**  
**Сентябрь**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
<i>1 неделя</i>	Познакомить детей с историей возникновения мяча. Объяснить детям важность секции для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. П/и «Поймай мяч», «Ключи» Педагогическое наблюдение	1	02.09.2013	
<i>2 неделя</i>	Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить детям опробовать его. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. Спортивные упражнения. Педагогическое наблюдение	1	09.09.2013	
<i>3 неделя</i>	Ознакомление с видами спорта с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. П/и «Брось, поймай!», П/и «Стой!»	1	16.09.2013	
<i>4 неделя</i>	Продолжить ознакомление с видами спорта с мячом. Рассматривание альбома и энциклопедий. Воспитывать любознательность, внимание. П/и «Охотники и утки», П/и «Брось, поймай!»	1	23.09.2013	

**Октябрь**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
<i>1 неделя</i>	Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке. П\и «Будь ловким».	1	30.09.2013	
<i>2 неделя</i>	Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности. П./и «Передача мяча в шеренге»	1	07.10.2013	
<i>3 неделя</i>	Учить детей прокатывать мяч по ограниченной поверхности (по гимнастической скамье). Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку. П/и «Перебрось мяч», П/и «Мяч водящему».	1	14.10.2013	
<i>4 неделя</i>	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать	1	21.10.2013	

	ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом. П/и «Метко в цель»			
5 неделя	Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.	1	28.10.2013	

**Ноябрь**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
1 неделя	Продолжать учить бросанию мяча об пол и ловля его; совершенствовать умение ловить мяч с отскоком от пола. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности. П\И «Проведи мяч», П/и «Колобок»	1	04.11.2013	
2 неделя	Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку. П\и «Разноцветный мячик», П/и «Сбей кеглю»	1	11.11.2013	
3 неделя	Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мча змейкой между предметами.		18.11.2013	

	Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься. П\и «Мяч соседу», П\и «Брось точно»	1		
4 неделя	Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведение мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»	1	25.11.2013	

**Декабрь**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
1 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками.. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1	02.12.2013	



2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.	1	09.12.2013	
3 неделя	Учить детей бросанию мяча двумя руками от груди и от плеча одной рукой. Развивать силу броска. Воспитывать интерес к работе с мячом.	1	16.12.2013	
4 неделя	Учить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую, упражнять в ведении мяча по прямой и по кругу. Развивать глазомер и точность броска. Воспитывать умение уступать друг другу.	1	23.12.2013	

**Январь**

Недели	Программное содержание	Количество непосредственно образовательной деятельности	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
4 неделя	Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками. П\и «Кого назвали, тот и ловит»	1	20.01.2014	
5 неделя	Учить детей забрасывать мяч в корзину. Упражнять в перебрасывании мяча из-за головы. Развивать все группы мышц и формировать	1	27.01.2014	

	ровную осанку. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий. П\и эстафета «Пингвины», «Колобок».			
--	--	--	--	--

**Февраль**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
<i>1 неделя</i>	Учить перебрасывать мяч друг другу от груди. Бросание мяча одной рукой от плеча в корзину. Учить регулировать силу толчка. Развивать глазомер, силу рук, координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. П\и «Отбивка оленей», упражнение «экскаватор», «паровозик».	1	03.02.2014	
<i>2 неделя</i>	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П\и «Пас на бегу», «За мячом»	1	10.02.2014	
<i>3 неделя</i>	Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное	1	17.02.2014	

	отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу. П\и «Ловишка с мячом»			
<i>4 неделя</i>	Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега. Учить согласовывать движения друг с другом. Развивать глазомер, силу броска, пространственную ориентировку в движении. Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности. П\и «Пробеги с мячом».	1	24.02.2014	

**Март**

<b>Недели</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
<i>1 неделя</i>	Учить ведению мяча с попаданием в цель. Передача мяча друг другу во время бега. Развивать ловкость, взаимовыручку. Воспитывать дружелюбие, желание быть лучшим. П\и « Передача мяча в шеренге»	1	03.03.2014	

2 неделя	<p>Учить бросанию мяча в вертикальную цель. Попадание в движущуюся цель. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении. Развивать глазомер, устойчивость внимания. Воспитывать умение самоорганизации в двигательной деятельности, потребность в здоровом образе жизни. П\и «Мяч в воздухе»</p>	1	10.03.2014	
3 неделя	<p>Учить детей элементам футбола. Учить без помощи рук обходиться мячом. Продолжать учить ведению мяча правой, левой рукой в заданном направлении, между предметами. Совершенствовать навыки бега. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. П\и «Забрось в кольцо»</p>	1	17.03.2014	
4 неделя	<p>Учить детей закатывать мяч в ворота; упражнять в ведении мяча правой и левой ногой с попаданием в ворота. Развивать ловкость, меткость, интерес к разным видам двигательной деятельности. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий и правил. П\и «Мяч над головой», П\и «Вышибало».</p>	1	24.03.2014	

**Апрель**

<i>1 неделя</i>	Учить отбивать мяч о стенку несколько раз подряд. В ходе занятия объяснить упрощенные правила игры в футбол. Передача мяча одной ногой друг другу в парах. Совершенствовать умение работать в парах. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со сверстниками. П\и «Воевода», П\и «Передал-садись»	1	31.03.2014	
<i>2 неделя</i>	Учить попадать мячом в другой предмет. Упражнять в ведении мяча ногами и передача мяча друг другу, с попаданием в цель. Развивать ловкость, быстроту, пространственные ориентировки. Воспитывать умение уступать друг другу, стремление к качественному выполнению движений. П\и «Футбол палкой», П\и «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе).	1	07.04.2014	
<i>3 неделя</i>	Учить детей останавливать мяч ногою сверху, ударять по нему разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы. Учить следить за мячом, выполнять действия по защите ворот. Воспитывать уверенность. П\и «Догони мяч»	1	14.04.2014	
<i>4 неделя</i>	Продолжать регулировать силу удара по мячу. Ведению по полному кругу. Объяснить значимость вратаря в игре футбол. П\и «Удержи мяч в кругу»	1	21.04.2014	

**Май**

<i>1 неделя</i>	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. П/и «Футболисты».	1	28.04.2014	
<i>2 неделя</i>	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты» Педагогическое наблюдение.	1	05 05.2014	
<i>3 неделя</i>	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Играем в баскетбол» Педагогическое наблюдение	1	12.05 2014	
<i>4 неделя</i>	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Играем в баскетбол»	1	19.05.2014	
<i>5 неделя</i>	Встреча с командой образовательного учреждения находящегося в территориальной близости.	1	26.05.2014	
<b>36 НЕДЕЛЬ</b>		<b>34</b>		