

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 3  
От 31 августа 2020г.

Утверждаю:  
Заведующая МАУ ДО «Детский сад «Солнышко» п.Туртас Уватского муниципального района  
Т.А. Канаева  
2020 год



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**

*Срок реализации: 1год*

**Автор:**  
Спасенникова Татьяна Владимировна

**п.Туртас, 2020 год**

## Содержание

### I. Целевой раздел образовательной программы.

1. Пояснительная записка.
  - 1.2. Цель программы.
  - 1.3. Задачи программы.
  - 1.4. Концу года дети должны уметь.
  - 1.5. Сроки реализации программы.
  - 1.6. Используемые материалы
  - 1.7. Предполагаемые результаты по реализации программы

### II. Содержательный раздел программы

1. Описание вариативных форм, методов и приёмов обучения детей упражнениями и

играми с мячом

- 1.1 Формы работы с детьми
- 1.2. Методы и приёмы обучения детей
2. Организация и планирование работы по программе
  - 2.1. Учебный план кружка «Школа мяча» по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы
  - 2.2. Уровень образования воспитанников по данной программе
  - 2.3. Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с

мячом.

- 2.4. Список литературы.

## **I. Целевой раздел образовательной программы.**

### **1. Пояснительная записка.**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая функциональный эффект. 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 выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

### **1.2. Цель программы:**

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **1.3. Задачи программы:**

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли и бросков мяча, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам

коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

6. Развивать физические качества ребенка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

#### **1.4. Концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах
- (эстафета или поточный метод);

##### **бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

##### **метать мяч:**

- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в баскетбольный щит с места;
- с расстояния в цель (ворота)

#### **1.5. Сроки реализации программы - 1 год**

- 1 раз в неделю

- время проведения – 25-30 минут

- в месяц – 4 занятия

- количество детей – 25-30, дети 6-7 лет подготовительная группа

#### **1.6. Используемый материал**

мячи резиновые диаметром 15см. – 10 шт. и диаметром 15см. – 10 шт., волейбольная сетка, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

**1.7. Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

## **II. Содержательный раздел программы**

### **1. Описание вариативных форм, методов и приёмов обучения детей упражнениями и играми с мячом**

#### **1.1 Формы работы с детьми**

специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Постепенное усложнение достигается систематическое включение в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

#### **1.2. Методы и приёмы обучения детей**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в их детей
- пояснение и показ упражнений
- повтор упражнений.
- использование схематических изображений-алгоритмов выполнения упражнений.
- игровые и соревновательные задания.

## 2. Организация и планирование работы по программе

### 2.1. Учебный план кружка «Школа мяча»

#### по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы

| Месяц:   | Мероприятия:   | Цель:  | Взаимодействие с родителями:                        |
|----------|--|--|---|
| Сентябрь | 1.Обследование детей<br>2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале  | Подготовить детей к обучающему процессу                  | Информирование родителей о результатах обследования |
| Октябрь  | 1.Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте<br>2.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами | Научиться управлять мячом, чувствовать его               | Консультация родителей на тему «Школа мяча»         |
| Ноябрь   | 1.Выполнять броски и ловля мяча на месте<br>2.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте   | Контролировать мяч                                       | Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»    |
| Декабрь  | 1.Отбивание мяча одной рукой на месте.<br>2.Передача мяча друг другу различным способом  | Научить точности передачи мяча партнеру                  | День открытых дверей                                |
| Январь   | 1.Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя<br>2.Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу                 | Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах | Оформление наглядной информации для родителей.      |
| Февраль  | 1.Перебрасывание мяча через сетку  | Подготовить детей к игре в волейбол                      | Беседа об организации народных                      |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
|        |  |   | подвижных игр для дома, улицы с мячом    |
| Март   | 1.Бросок мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.                             | Развивать ловкость, Умение работать с мячом | Веселые старты: «Играем вместе»          |
| Апрель | 1.Обучение техники приема и передачи мяча<br>2.Обучение технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо | Совершенствовать технику игры               | Консультация – «Одежда и здоровье детей» |
| Май    | 1.Блокирование мяча в процессе игры<br>2.Расстановка игроков на поле                                     | Разработать тактику игры                    | Открытое занятие                         |

## 2.2.Уровень образования воспитанников по данной программе

|                | Параметры  | Формы и методы диагностики   |
|----------------|--|--|
| Уровень знаний | <b>Дети должны знать:</b><br>-разновидность спортивных игр;<br>-Название разных мячей к каждой игре;<br>-название спортсмена определенного вида спорта с мячом;<br>-простейшие схемы движения с мячом          | Д/и «Назови спортивную игру»<br>Д/и «Что за мяч»<br>Д/и «Какой спортсмен играет в эту игру?»<br>Схемы движений с мячом для самостоятельных игр |
| Уровень умений | <b>Дети должны уметь:</b><br>—выполнять бросание мяча разными способами;<br>-Отбивание мяча в разных положениях;<br>-Забрасывание мяча в корзину с места и с трех шагов.<br>-ведение мяча между предметами и с | Игровые тестовые упражнения для детей  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | дополнительными заданиями;<br>-отбивание мяча через сетку несколькими игроками;<br>-Перебрасывание мяча друг другу в разных положениях |  |
|--|--|--|

### 2.3.Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

| упражнения с передачей мяча          |   |                                      |                           |                            |                         |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
|                                      | Тест  | Условия выполнения                   | Результат                 |                            |                         |
|                                      |   |                                      | Высокий уровень<br>3балла | Средний уровень<br>2 балла | Низкий уровень<br>1балл |
| 1                                    | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте             | Расстояние 2, 5-3м                   | 8-10 раз                  | 3-7 раз                    | 0-2 раза                |
| 2                                    | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю         | 3-4м                                 | 8-10 раз                  | 3-7 раз                    | 0-2 раза                |
| упражнения с ведением мяча           |   |                                      |                           |                            |                         |
| 1                                    | Ведение мяча на месте двумя руками                            | 10с                                  | Более 10 раз              | 5-7 раз                    | 1-2 раза                |
| 2                                    | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд   | Расстояние 10м (не потерять мяч)     | 10м                       | 5м                         | 1-2м                    |
| упражнения с бросками мяча в корзину |   |                                      |                           |                            |                         |
| 1                                    | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди | 10 бросков, расстояние до корзины 2м | 8-10 раз                  | 3-7 раз                    | 0-2м                    |



|   |  |  |        |          |        |
|---|--|--|--------|----------|--------|
| 2 | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы | 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м | 4-5раз | 2-3 раза | 0-1раз |
|   |  |  |        |          |        |

**Высокий уровень – от 12 до 18 баллов**, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень – от 7 до 12 баллов**, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низкий уровень – от 0 до 6 баллов**, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

## 2.4. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
3. Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003 г.
4. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий , 2003 г.
5. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебное — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.
7. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.