

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждена приказом № 96/7 от 30.08.2024 г.
заведующий МАДОУ «Детский сад № 67»
И.В. Щелгачева



ПРОГРАММА
дополнительной образовательной услуги
«ШКОЛА МЯЧА»
(физкультурно – спортивное направление)
6-7 лет

Руководитель:
Саблина Елена Владимировна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г.Березники 2024г.

Пояснительная записка к учебно – тематическому плану дополнительной образовательной услуги «Школа мяча»

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем заниматься спортом.

Занятия детей навыками этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

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 гибкость в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Чтобы восполнить пробелы знаний и умений в овладении мячом и удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Тема:

- Частичное владение мячом.
- Отсутствие чувства мяча,
- Нарушение правил применимых в определенных ситуациях.
- Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

Цель: Успешное овладение детьми действиями с мячом, обогащение двигательного опыта детей 6-7 года жизни

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в пионербол, 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

ку. 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, длительностью 30 минут.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год (в течение года). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, соревнования, развлечения.

Период обучения: с 1 октября по 31 мая, согласно сетке занятий работы кружков.

Основание: Закон РФ «об образовании», положение о платных дополнительных услугах в образовательных учреждениях.

Реализация: Учебно-тематический план, конспекты занятий (стандартных, индивидуальных, контрольно-учетных, методические рекомендации, критерии и методы проведения диагностики, перечень литературы)

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «Детский сад №67»

Срок реализации: 1 год.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Алгоритм проведения занятий

- Занятия строятся в игровой форме.
- Элементы движений осваиваются в течение недели
- Элементы движений и спортивные упражнения варьируются и объединяются в зависимости от способностей детей.
- Элементы движений даются в виде показа, в ходе освоения используются схемы, карточки, загадки и т.д.
- После освоения очередного этапа идет проведение игры или игровых моментов, а также соревнований

Организация образовательной деятельности:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры (пионербол), 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, 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.

Календарно – тематический план

Месяц	Тема занятия	Количество часов
Октябрь	❖ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» ❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ❖ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ❖ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок» ❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не мен Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час
Ноябрь	❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ❖ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе» ❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе» ❖ Забрасывание мяча в корзину ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого называли, тот и ловит» ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	7 часов

	Повторение пройденного материала	1 час
Декабрь	❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану» ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» ❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках» ❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час
Январь	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница» ❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ❖ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час

Февраль	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ❖ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам» ❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой ❖ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» ❖ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ❖ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ❖ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ❖ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ❖ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час
Март	❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови» ❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках» ❖ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ❖ Передача мяча друг другу ногой ❖ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе» ❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час

Апрель	❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы» ❖ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ❖ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель» ❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч» ❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»	7 часов
	Повторение пройденного материала	1 час
Май	❖ Ведение мяча в движении – ❖ м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ❖ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Перебрасывание мяча друг другу ❖ Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении Итоговое занятие игра «Пионербол»	6 часов
	Итоговое занятие игра «Пионербол»	1 час
	Открытое мероприятие игра «Пионербол»	1 час
	Итого	64 часа

Список используемой литературы:

1. Валькова Л.Л., Шивринская С.Е. «Школа мяча» Москва – Издательство «Астринта», 2017.
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.