

Принято:

Решением педагогического совета
ДГМБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
Протокол № 3 от 26.12.2022 г

Утверждено:

Директор МБОУ
«Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Бурова Ю.Н./
Приказ № 2-Д/п от 09.01.2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет ДГ
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
Протокол № 3 от 26.12.2022 г

Программа кружка

«Мой веселый звонкий мяч»

**по дополнительному образованию воспитанников
старшего дошкольного возраста на 2022-2023 учебный год.**

Разработчик: педагог (воспитатель) Федосеева Д. Н.

с. Усть-Хайрюзово, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка.

Кружок дополнительного образования по физической культуре старших дошкольников «Мой веселый звонкий мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания старших дошкольников. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа «Мой веселый звонкий мяч» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет, в том числе детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе ФГОС ДО с учетом обновления содержания по различным программам.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность проводится с 01 сентября по 31 мая включительно в специально оборудованном помещении (физкультурный зал). Во время занятий используются спортивное оборудование, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

Нагрузка кружка дополнительного образования «Школа мяча»: 1 раз в неделю по 30 мин

Режим работы кружка дополнительного образования «Мой веселый звонкий мяч»

Количество занятий в неделю	1
Время проведения	по расписанию
День недели	вторник
Количество детей, посещающих кружок	10 человек
Место проведения	физкультурный зал, физкультурная площадка.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол и баскетбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Развивающие

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

- 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.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений; ручную умелость.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Формы работы с детьми: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы -1 год. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 10 человек.

Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в физкультурном зале продолжительностью 30 минут.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

Организация образовательной деятельности:

- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.
- Обучение технике игры в волейбол, 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)
- Совершенствование навыков действий с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Развитие приёмов перемещения по площадке во время игры в волейбол, баскетбол: бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	История возникновения мяча	0,25	0,25	
2	Знакомство с мячами - фитболами	0,75	0,75	
3	Упражнения с мячами - фитболами	3		3
4	Броски мяча	5		5
5	Подбрасывание мяча	4		4
6	Перебрасывание мяча в парах	4		4
7	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
8	Отбивание мяча	5		5
9	Забрасывание мяча в корзину	5		5
10	Физкультурный досуг «Королевство волшебных мячей»	1		1
	Итого:	32	1	31

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Мес яц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	История возникновения мяча. Знакомство с мячом-фитболом	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча-фитбола. 3. расширить представления о мяче-фитболе.	1.Знакомство с историей возникновения мяча. 2.Беседа «Спортивные игры с мячом». 3.Д/и «Что это за мяч?» 4.Балансировка на фитболе сидя,
	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать формирование навыков бросания и ловли мяча	1.Балансировка стоя на коленях, руки в стороны 2.П/и «Школа мяча»
	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	1.Лежа на животе на фитболе, ; лежа на животе, руки в стороны) 2.П/игра «Кто скорее к своему флажку»
	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	1.Лежа на животе на фитболе, поворот на спину 2.«Эстафета с мячами.
октябрь	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол» - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и куропатки»
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер,	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»

		координацию движений.	
ноябрь	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Броски мяча вверх с поворотом кругом • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	Отбивание мяча по кругу Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу разными способами Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	• Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»

январь	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	• Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
	Перепрыгивание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами • Отбивание мяча по кругу. • Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь бегом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»

март	Ведение мяча	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении • Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»
апрель	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска	• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность

		при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	П/и «Мяч в воздухе»
	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	- Ведение мяча с дополнительными заданиями - Бросание мяча до указанного ориентира - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
май	Диагностика	1. Выявить уровень владения мячом.	- Ведение мяча в движении - 10м. 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, 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 - Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча - Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
	Диагностика	1. Выявить уровень выполнения спортивных упражнений: баскетбола, волейбола, футбола.	- Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча в ворота на меткость
	Итоговое	Развитие интереса к физической культуре и спорту, закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	Развлечение Королевство волшебных мячей»

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд. 2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.