

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 97»
(МБДОУ № 97)



«97-ТӢНОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛА ОЗЬ ДЫШЕТОНӢЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ
(97-ТӢНОМЕРО ШДМКВУ)

426000, г. Ижевск, пер. Широкий, 277, 426008, г. Ижевск, ул. К. Маркса, 277,

тел.: (3412) 43-28-18, mbdou97@bk.ru

Принято:

на Педагогическом Совете ДОУ

№1 от 03.09.2024

Согласовано с Советом родителей

от 03.09.2024

Утверждено

Приказом заведующего

№ 79- о/д от 03.09.2024

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по обучению игре в мяч детей дошкольного возраста

Срок реализации: 1 год

руководитель: Шакирова Э.Ю.

г. Ижевск

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Методика диагностики
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Диагностика по определению уровня усвоения программы
6. Методическое обеспечение программы
 - 6.1. Методика обучения играм с мячом
 - 6.2. Конспекты занятий
 - 6.3. Спортивные развлечения
 - Беседы с детьми
 - Подвижные игры с мячом
7. Список использованной литературы

Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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 детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. 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.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс»

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

1. ***Теоретическое:*** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.
2. ***Практическое:*** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

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

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, 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 ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, 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;

- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота)

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Возраст детей: программа составлена для детей младшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 1 год

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий составляет 15 минут с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

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.

Учебный план

№	Наименование платной образовательной услуги	Возраст-ная группа	Сроки освоения образовательной программы	Количество минут в неделю	Количество НОД в			Количество	
					неделю	месяц	год	неделю	месяц
1	ПОУ по физкультурно-спортивной направленности "Школа мяча"	2 младшая	8 мес	20	1	4	32	32	8

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол		
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд.

		2 раза потерял мяч.	
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор- практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – фитболами	4		4
11	Итоговое	1		1
	Итого:	32	2	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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 2м., высота 1 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.

3	История возникновения мяча (октябрь)	- Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. - Познакомить с историей возникновения мяча. - Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	- Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. - Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. - Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание мяча	- Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. - Упражнять в перебрасывании мяча. - Воспитывать ловкость	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	- Отрабатывать броски мяча вверх в движении. - Развивать глазомер, координации движений. - Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель
7	Броски мяча (ноябрь)	- Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. - Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. - Воспитывать настойчивость. - Учить передавать друг другу мяч ногами.	- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя - Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	- Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу

		Развивать ловкость, внимание, глазомер.	с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	- Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. - Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину - Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	- Учить перебрасывать мяч через друг другу. - Совершенствовать метание набивного мяча. - Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча. - Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	- Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. - Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча - Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	- Упражнять в быстрой смене движений. - Закреплять умение работать в парах. - Развивать внимание.	- 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»
13	Отбивание мяча	- Учить отбивать мяч одной рукой на месте. - Учить останавливать мяч ногой. - Упражнять в быстрой смене движений. - Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»
14	Отбивание мяча	- Учить отбивать мяч в движении. - Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание	Добиваться активного	Забрасывание мяча в

	мяча (январь)	движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	баскетбольное кольцо - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывани е мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча в парах - Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»
17	Перебрасывани е мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	- 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»
19	Броски мяча	учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывани е мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию	- Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной руки в другую - Передача мяча друг другу

		движений, глазомер, внимание.	ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	- Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. - отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. - Учить останавливать мяч ногой. - Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах - Броски мяча вверх - Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	- Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. - Упражнять в произвольном действии с мячами. - Развивать координацию.	- Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами – фитболами	- Познакомить с мячами – фитболами. - Учить правильно сидеть на фитболах. - Развивать выносливость, координацию движений.	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами - Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	- Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу - Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. - Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	- Перебрасывание мяча из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом – фитболом	- Учить отбивать фитбол двумя руками. - Совершенствовать навыки ведения мяча. - Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	- 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»
26	Упражнения с мячом –	Продолжать учить	Перебрасывание фитбола друг

	фитболом (апрель)	удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	- 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»
28	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
30	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
31	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками - Броски мяча ногой в ворота на

			меткость
32	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

Список средств обучения.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- мячи фитболы;
- конусы-ориентиры.