

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Солнышко»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

Протокол № 3

от 09.12.2014г.

УТВЕРЖАЮ:

Заведующая МБДОУ № 37

«С.И.Иванова»

[Подпись]

пр. № 06/14 от 09.12.2014г.

**Программа
по физическому развитию
дополнительного образования
«Школа мяча»
(для детей 5-7 лет)**

Автор: Каримова Зульфия Вильевна,
инструктор по физической культуре

г.Усть-Илимск, 2015 г.

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. Дополняя общеобразовательную программу в ДОУ в соответствии ФГОС.

Оказание дополнительных платных услуг регулируется постановлением от 24.09.2014 г. №781 «Об установлении с 01.10.2014 г. цен на платные услуги (без учета налога на добавленную стоимость), предоставляемые муниципальными бюджетными (автономными) дошкольными образовательными учреждениями города, Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Начальная школа - детский сад»».

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. Улучшить физическое развитие, физическую подготовленность детей за счет овладения детьми техники вожделения мяча.
2. Освоить технику игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол и научить выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику.

4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива при выполнении цели и правил игры.

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 3 недели сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, спортивные мероприятия.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

Срок реализации: 2 года.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы дополнительного образования «Школа мяча».

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
2. Вождение мяча - 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)
3. Организация игр с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
4. Проведение тренировок: организация бега в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Работа с родителями:

1. Повышение эмоционального фона детей за счет совместной деятельности с родителями во время игры с мячом.
2. Организация фотовыставки «Школа мяча».
3. Наглядная информация для родителей:
 - «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.);
 - «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.);
 - «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.);
 - Создание картотеки «Игры на улице».

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.

Тематический план старшая группа

Период	Мероприятия	Цель
Октябрь	Знакомство с мячом.	Подготовить детей к обучающему процессу. Научиться управлять мячом, чувствовать его.
I неделя	1. Обследование детей. 2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. 3. Знакомство с мячом.	
II неделя	1. Знакомить с площадкой. Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	
III неделя	1. Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	
IV неделя	1. Знакомство с видами спорта с мячом. Показ презентации. 2. История мяча, виды подач.	
Ноябрь	Упражнения с мячом	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в пионерболе. Контролировать мяч в движении.
I неделя	1. Рассказ о игре пионербол, показ презентации. 2. Знакомить с площадкой для игры в пионербол. 3. Объяснение терминов: судья, поле, игроки, сетка, подача. 4. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в пионерболе.	
II неделя	1. Повторить термины: судья, поле, игроки, сетка, подача. 2. Объяснение терминов: гол, аут, потеря подачи. 3. Учить расстановке игроков на площадке. 4. Объяснение термина переход. 5. Показать переход на площадке.	
III неделя	1. Повторить ранее изученные термины. 2. Закрепить знания расстановки игроков на площадке.	
IV неделя	1. Продолжать обучать правилам игры. 2. Закрепить переход на площадке. 3. Учить ошибки: мяч за полем, мяч в сетку, мяч в потолок.	
Декабрь	Пионербол.	Правила игры, техника владения мячом, движения и
I неделя	1. Краткая характеристика и описание правил.	

	2. Распределение игроков на команды.	остановки. Игра по упрощенным правилам в пионербол. Научить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в пионербол
II неделя	1. П. игра «Гонка мячей по кругу». 2. П. игра «10 передач».	
III неделя	1. Задания для разминки. 2. Специальные упражнения волейболистов (в кругу).	
IV неделя	1. Спортивный праздник для детей 6 -7 лет.	
Январь	Групповые действия с мячом	Игра по упрощенным правилам в пионербол.
III неделя	1. Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п.	
IV неделя	1. Игра в пионербол.	
Февраль	Мини-футбол	Подготовить детей к игре в мини-футбол. Разучить правила игры, обучить действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем.
I неделя	1. Дать представления об игре в мини-футбол (презентация). 2. Беседа о мини-футболе, «История возникновения футбольного мяча», «История возникновения футбола».	
II неделя	1. Развивать пространственные представления во время ведения мяча «щечкой». 2. Развивать координацию движений в беге с мячом при изменении направления; ведение мяча «змейкой» между предметами, забивание его в ворота. 3. Развивать точность удара мячом по воротам.	
III неделя	1. Работа по развитию координации движений: упражнение «Передай мяч». 2. Подвижная игра на развитие координации движений: «Бег в квадрате»; 3. Отработка передачи мяча друг другу;	
IV неделя	1. Развлечение для родителей.	
Март	Баскетбол	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.
I неделя	1. Распределение игроков на команды	
II неделя	1. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча (Приложение №1).	
III неделя	1. Разучить комбинации из освоенных	

	элементов. 2. Развивать ловкость в действиях с мячом.	
IV неделя	1. Игра в команде.	
Апрель	Пионербол.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Совершенствовать технику игры.
I неделя	1. Дать детям представление о сущности игры в пионербол, ее правилах, показ презентации. 2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в пионербол.	
II неделя	1. Развивать зрительное и слуховое восприятие, умение детей ориентироваться на площадке. 2. Распределение игроков на команды по счету. 3. Разучить подвижные игры с элементами пионербола: «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч капитану».	
III неделя	1. Отработка подачи мяча (Приложение №1). 2. Разучивание подвижных игр с элементами пионербола: «Попробуй отними», «Мяч через сетку» (Приложение №2).	
IV неделя	1. Организация турнира по пионерболу среди команд.	
Май	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	
I неделя	1. Закрепление действий с мячом, остановки мяча.	Разработать тактику игры.
II неделя	1. Упражнения на ловлю и отбивания мяча вратарем.	
III неделя	1. Отбивание мяча правой и левой ногой; 2. Подбрасывание мяча ногой и ловля его руками.	
IV неделя	1. Спортивное мероприятие для родителей.	

:

Тематический план подготовительная группа

Период	Мероприятия	Цель
Октябрь		Подготовить детей к обучающему процессу. Научиться управлять мячом, чувствовать его.
I неделя	1. Обследование детей	
II неделя	1. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале, показ презентации.	
III неделя	1. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	
IV неделя	1. Игра в пионербол по упрощенным правилам	
Ноябрь		Контролировать мяч в движении и остановки правила игры, техника передвижения с мячом, повороты.
I неделя	1. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе (Приложение №1, упр 1,2,3).	
II неделя	1. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	
III неделя	1. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе (Приложение №1, упр. 4,5,6).	
IV неделя		
Декабрь	Баскетбол.	Научить точности передачи мяча партнеру, закрепление правил игры в баскетбол.
I неделя	1. Правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки, показ презентации. 2. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола.	
II неделя	1. Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча. 2. План занятия №1. (Приложение 2)	
III неделя	1. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. 2. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола	
IV неделя	1. План занятия №2. (Приложение 2)	

Январь	Мини-футбол.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.
III неделя	1. Правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем, показ презентации.	
IV неделя	1. Двусторонняя игра.	
Февраль	Баскетбол.	Подготовить детей к игре в баскетбол с двумя мячами.
I неделя	1. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. 2. Комбинации из освоенных элементов.	
II неделя	1. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину. 2. Игры для обучения ведению мяча «Ловец с мячом».	
III неделя	1. План занятия №3. (Приложение 2)	
IV неделя	1. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	
Март	Баскетбол	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.
I неделя	1. Упражнения на овладение техникой бросков мяча.	
II неделя	1. Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча. 2. Передача и ведение мяча. «Мяч капитан».	
III неделя	Передача и ведение мяча. Повторение правил.	
IV неделя	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	
Апрель	Пионербол.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным
I неделя	1. Повторить правила игры в пионербол. 2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в пионербол.	
II неделя	1. Развивать зрительное и слуховое восприятие, умение детей ориентироваться на площадке.	

	<p>2. Распределение игроков на команды по счету.</p> <p>3. Вспомнить подвижные игры с элементами пионербола: «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч капитану».</p>	<p>правилам. Совершенствовать технику игры.</p>
III неделя	<p>1. Отработка подачи мяча (Приложение №1).</p> <p>2. Разучивание подвижных игр с элементами пионербола: «Попробуй отними», «Мяч через сетку» (Приложение №2).</p>	
IV неделя	<p>1. Организация турнира по пионерболу среди команд.</p>	