

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МБДОУ
детский сад № 71 «Каруселька»
В.В. Велигорская
« » 2019 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Мой веселый, звонкий мяч (Школа мяча)»
в рамках образовательной области
«Физическое развитие»
для детей 3-7 лет

Автор: Должанская Наталья Юрьевна, инструктор по физкультуре
МБДОУ № 71 «Каруселька»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
№ от « » 2019г

Программа работы кружка по физическому воспитанию «Школа мяча»

Пояснительная записка

Современные дети в большинстве своем испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организован кружок *«Школа мяча»*.

Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное *«чувство мяча»*.

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:
-физически развитый,

- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Цель: Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная (*виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом*).
- Основная (*решается поставленная задача*.)
- Заключительная (*п\и и м\п с мячом*).

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный и индивидуальный.

«**Школа мяча**» проводится в составе группы-17 человек.

Спортивный кружок проводить один раз в неделю
(с октября по апрель включительно)

Продолжительность занятий: 15 минут.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, набивные;

дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Ожидаемые результаты

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков.

Низкий уровень. Движения ребёнка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная

Средний уровень. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребёнок реагирует на ловлю мяча. В играх активен.

Высокий уровень. Движения с мячом активны, хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- проведение спортивного праздника,
- оформление фото - стенда

Календарное планирование

Октябрь

Передача мяча из рук в руки, сидя на полу по кругу

Прокатывание мяча двумя руками от черты и бег за ним (*догонялки*)

Скатывание мяча по наклонной доске, ползание за ним на четвереньках (*взять его в руки, высоко поднять его над головой*)

Воспитатель отбивает рукой мяч. Прыжки детей в такт ударам мяча.

Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

Ноябрь

Перекачивание мяча другому ребёнку, сидя на полу в кругу вместе с другими детьми

Перекачивание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.

Перекачивание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.

Прокатывание мяча в ворота

Декабрь

Прокатывания мяча в ворота, стоя парами.

Ловля мяча, брошенного взрослым.

Прокатывание мяча по полу (*резко, с силой*) между ног назад и бег за мячом

Дети в колонне друг за другом, расставив ноги на ширине плеч. Прокатывание воспитателем мяча между ногами детей.

Январь

Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его

Катание мяча по ладони руки (правой, левой), по плечу

Прокатывание мяча вокруг правой, левой ноги

Февраль

Прокатывание мяча по ребристой доске, бег за мячом и ловля его

Броски мяча двумя руками из-за головы

Броски двумя руками от груди

Броски мяча через верёвочку

Март

Метание мяча в большой обруч

Перебрасывание мяча друг другу парами(1.5-2м).

Прокатывание мяча, толкая его головой между двумя параллельно лежащими палками

Лежа на спине, перекачивание мяча из одной руки в другую

Лежа на животе, перекачивание мяча из руки в руку

Апрель

Броски мяча об землю и ловля его

Отбивание мяча об пол 2-3 раза

Прыжки через мяч (*произвольно*)

Методика обучения детей упражнениям с мячом.

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу. В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч (*«прицеливается»*), измеряет расстояние глазами, затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко

поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд, подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой, взять мяч снизу (*ладонью вперёд*)) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу-вверх перед собой.

Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (*слева и справа*) или одной рукой сверху, другой –снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (*пальцы расставлены*). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу-вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (*способы ловли описаны выше*).

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (*либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу*). Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку». Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «*прямой рукой снизу*» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё

переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом». Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы». Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой. К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом.

- * показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (*младший дошкольный возраст*)
- * пояснение и показ упражнений
- * повторение упражнения
- * использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- * творческие задания
- * игровые задания

Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с подвижными играми с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (*основной*). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

Игры с мячом.

- Игра «Колобок».

Цель игры: учить детей катать и ловить мяч.

Ход игры: Воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично.

Воспитатель: «Колобок – румяный бок покатился во лесок». На сигнал: «Зайцы» дети прыгают, как зайцы.

Воспитатель: «К зайцу (*имя ребенка*) покатился». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно.

Сигнал: «Волки» - дети передвигаются по залу широким шагом.

Воспитатель: «К волку (*имя ребенка*) в лапы прыгнул». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом. Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.

- Игра «Горячая картошка»

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

Ход игры: Дети стоят по кругу. На сигнал: «Горячая картошка» начинают перебрасывать или передавать мяч по кругу. Если ребенок не поймал мяч, то он «*обжегся*», должен пробежать с мячом круг и вернуться на свое место.

- Игра «Акула».

Цель игры: учить детей катать мяч в заданном направлении и ловко от него увертываться.

Ход игры: Дети-рыбки «плавают» по «морю». Один ребенок – акула. На сигнал: «Акула» дети убегают, а ребенок-акула быстро катает мячи, стараясь попасть в рыбешку.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения.

- «Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

- «Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С. Маршака «Мяч»:

Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?

Красный, жёлтый, голубой, не угнаться за тобой!

- «Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

- «Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

- «Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

- «Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м, бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

- «Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

- «Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

- «Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

