

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка
детский сад №4

Дополнительная образовательная программа

«Школа мяча»

Старший дошкольный возраст

Срок реализации программы 1 год

Разработала:

Хоришман Г.А.

Инструктор по физической культуре

МАДОУ ЦРР детский сад №4

Краснодарский край, ст. Павловская

2018- 2019 г.

Пояснительная записка

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 мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача- научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает различное количество детей.

Действия с мячом усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов выполнения. Задания с мячом активно стимулируют проявление различных физических качеств- ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге и прыжках.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают

подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно шестилетнего ребенка, готовящегося к школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками, это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно - волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистичные побуждения, воспитывают выдержку, действия одного человека способствуют удаче всей команды. А необходимость принимать быстрые, разумные решения в игре, способствуют воспитанию уверенности, решительности.

Действия с мячом начинаются с 2 лет. Упражнения с каждой возрастной группой усложняются к старшей и подготовительной группе используются элементарные действия в баскетбол, футбол, пионербол. Узкой специализации не должно быть, а общие правила игры дети должны знать и быть обучены определенным действиям.

Мяч удобен тем, что с ним можно работать в различных условиях: в зале, на участке, на спортивной площадке, игровые упражнения очень разнообразны, дети очень любят играть и заниматься с мячом.

Проблема:

Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.

«Дефицит» движений у детей дошкольного возраста.

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление здоровья воспитанников с учетом их индивидуальных способностей.

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне, познакомить с историей возникновения мяча.
2. Формировать простейшие технико- тактические действия с мячом : передача мяча, бросок через сетку, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.
4. Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
5. Учить понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение играть коллективно. Подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Количество занятий:

1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Возраст: старшая группа.

Время: 25-30 мин.

Ожидаемые результаты:

- приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни;
- развитие интереса к занятиям, играм и упражнениям с мячом;
- достижение стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом у дошкольников.

Работа с родителями:

- дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом (выступление на родительском собрании)
- организация фотовыставки
- консультации для родителей на темы:
«Из истории мяча», « Русские народные упражнения с мячом», « Древние традиции изготовления мячиков на Руси»

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

Низкий:

Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с мячом, не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний:

Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий:

Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумывать новые варианты действий с мячом.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

1квартал

- Формировать двигательную деятельность детей, знакомя их с разнообразными действиями с мячом.

- Воспитывать положительное, эмоциональное отношение к занятиям физическими упражнениями.

- Воспитывать доброе отношение к окружающим людям, продолжать создавать благоприятную атмосферу для формирования у детей уверенности в себе и своих возможностях, поощрять игры в коллективе.

-

№	Тема	Оснащение, пособия	Литература
Сентябрь			
1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Презентация « Мячи разные бывают», мячи разного размера, обручи, игрушки, стойки	Н.И. Николаева «Школа мяча»
2	«Путешествие колобком»		
3	«Скорее догони»		
4	«Веселый друг»		
Октябрь			
5	«На что похож колобок»	Корзина с мячами, пластмассовые мячи, игрушки	Э.Й Адашквичене «Баскетбол для дошкольников» Н.И Николаева «Школа мяча»
6	«Орешки для белки»		
7	«Циркачи»		
8	« Попрыгунчики»		
Ноябрь			
9	«Путешествие веселым мячом»	Мячи, игрушки, дуги, лавочки	Н.И Николаева «Школа мяча»
10	«Догони мяч»		
11	«Играем с мячом»		
12	«Скачет мячик по дорожке»		

- Расширять представления о действиях с мячом
- Развивать меткость, глазомер, умение активно выполнять упражнения с мячом.
- Прививать положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.
- Воспитывать доброе отношение к окружающим людям, продолжать создавать благоприятную атмосферу для формирования у детей уверенности в себе и своих возможностях, поощрять игры в коллективе, желание помочь детям и сверстникам.

№	Тема	Оснащение, пособия	Литература
Декабрь			
13	«Снежки»	Пластмассовые мячи, мячи среднего диаметра, горка, лавочки	Н.И. «Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет» Н.И. Николаева Школа мяча»
14	«Прокати мяч с горки»		
15	«Пуцу мячик по дорожке»		
16	«Наш веселый звонкий мяч»		
Январь			
17	«Подбрось-поймай»	Мячи, игрушки, дуги, лавочки	Н.И. «Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет» Н.И. Николаева Школа мяча»
18	«Мяч вдогонку»		
19	«Ловко закатай»		
20	«Что умеем, то покажем»		
Февраль			
21	«По дорожке за мячом»	Корзина с мячами, пластмассовые мячи, игрушки	Н.И. «Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет» Николаева Школа мяча»
22	«Вперед с мячом»		
23	«Веселые забавы»		
24	«Наш друг веселый мяч»		

- Воспитывать интерес, положительное отношение к играм, упражнениям с мячом.
- Продолжать знакомить детей с свойствами резинового мяча. Его формой, объемом. Разнообразными действиями с ним.
- Развивать меткость, глазомер, умение активно выполнять упражнения с мячом.

№	Тема	Оснащение, пособия	Литература
Март			
25		Корзина с мячами, пластмассовые мячи, игрушки	Э.Й Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников» Н.И Николаева «Школа мяча»
26			
27			
28			
Апрель			
29		Пластмассовые мячи, мячи среднего диаметра, горка, лавочки	Н.И. «Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет» Н.И.Николаева Школа мяча»
30			
31			
32			
Май			
33		Сетка волейбольная, мячи, стойки	Э.Й Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников» Н.И Николаева «Школа мяча»
34			
35			
36			

Содержание изучаемого курса

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см., длина 3-4 м.)
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м.)
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками.

Используемая литература:

- Н.И Николаева «Школа мяча» издательство «Детство-пресс» 2012
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.-М.: Просвещение, 1983.-79 с., ил.
- «Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет»

