

Утверждаю

Заведующим МДОУ «ЦРР-Д/С №2»

Заковинько Л.П.



*Программа спортивной секции
для детей дошкольного возраста
«Школа мяча»*

Инструктор по физической культуре

Андреева Лариса Николаевна

Цели и задачи программы дополнительного образования секции «Школа мяча»

Цель работы кружка «Школа мяча»:

- приобщать детей к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол,
- способствовать освоению техники игры,
- совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма дошкольников (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной),
- работать над улучшением физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи кружка «Школа мяча»:

- научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне,
- дать детям представление о сущности спортивных игр, их правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит корзину, в ворота и т.д.),
- изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол, волейбол и футбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча и умение применять их в игровой ситуации,
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним,
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила,
- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры,
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели,
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования спортивной секции «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста инструктора по физической культуре **Андреевой Ларисы Николаевны** муниципального дошкольного автономного образовательного учреждения «Центр развития ребенка детский сад №2» муниципального образования Красноармейский район ст. Полтавская

Программа спортивной секции для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» Л.Н. Андреевой направлена на решение задач физического воспитания старших дошкольников. Данная программа знакомит детей с действиями с мячом. Представленная программа рассчитана на возрастную категорию старших дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет со сроком реализации 2 года.

Актуальность программы обусловлена важностью и практической необходимостью решения задач обновления содержания воспитания и развития детей, в котором наиболее полно реализуют себя интересы, потребности и склонности ребенка и недостаточностью разработанных типовых программ данной направленности для дошкольников.

В основе программы спортивной секции «Школа мяча» лежит идея гармоничного развития старшего дошкольника и его физическое воспитание с учетом возрастных особенностей старших дошкольников. Важно отметить, что составитель программы, ориентируясь на возрастные особенности дошкольников, предлагает использовать игровой подход как определяющий в организации учебной деятельности детей. Решение педагогических задач обеспечивается за счет разработанного содержания программы. В программе представлены методические рекомендации, системы упражнений, комплексы игр с мячом, конспекты непосредственно образовательной деятельности в старшей и подготовительной группах, критерии оценки усвоенных двигательных умений и навыков движений с мячом.

Здесь же даны варианты тематического и календарного планирования, которые представляются составителем программы оптимальными для реализации выбранных ими образовательных целей.

Рецензируемая программа, без сомнения, может быть полезна работникам дошкольных учреждений, учителям начальной школы, студентам педагогических вузов и родителям, имеющим маленьких детей.

Считаю, что программа дополнительного образования спортивной секции «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста инструктора по физической культуре Л.Н. Андреевой соответствует требованиям программ дополнительного образования и рекомендую использовать данную программу в образовательно-воспитательном процессе муниципального дошкольного автономного образовательного учреждения «Центр развития ребенка детский сад №2» муниципального образования Красноармейский район ст. Полтавская.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани

 Г.П. Луканова



Подпись Лукановой Г.П. удостоверяю
Начальник ОК СВ-Иосифова § А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения.

Задачи обучения технике выполнения движений в нашем ДОУ наиболее успешно решаются на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определенной последовательности, с усложнением.

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. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и 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 участие различное количество детей.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие — одной. Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей — обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка

регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

В старшей группе навыки катания мячей получают дальнейшее развитие.

Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача — погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

В играх и упражнениях с мячом нужно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд. Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют и разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча».

В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, следует учить детей подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращают внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки.

Таковыми же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают главным образом движения кисти и предплечья. Вести мяч вначале надо на небольшой скорости в прямом направлении, затем с поворотом по кругу и т. д. Дети упражняются в ведении мяча правой и левой руками.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений — стоя на коленях, сидя по-турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай».

Совершенствуются и навыки ловли. Широко используются упражнения из «Школы мяча». Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20—30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. Например, ведя мяч, пробежать «змейкой» между расставленными кеглями, вести мяч и подпрыгивать. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, ребенку можно предложить вести мяч с закрытыми глазами, а также вести низко, у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом».

Детей старшей группы надо знакомить с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли («Свечки», «Поднебески», «Одноручье» и т.д.); рассказывать, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют — баскетбольные (баскетбол), волейбольные (волейбол), футбольные (футбол), теннисные и т.д.

Со старшей группой также начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. В начале обучения спортивным играм внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем применяются упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить с целью закрепления правильного навыка. После этого проводятся упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прогони мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее».

Помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Следует начинать выполнять их с детьми младшего возраста, эти упражнения очень интересны и увлекательны. Общеразвивающие упражнения с мячами чаще всего проводят в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Если в начале занятия проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, то после них удобно организовать такие упражнения, как катание мяча, перебрасывание, метание в цель.

Начиная с младшего возраста, можно посвятить все занятие работе с мячом. Например: «Веселый мяч», «Быстрый мяч», «Школа мяча». Такое сочетание упражнений на одном занятии обогащает действия детей с мячом, облегчает организацию и проведение занятий.

В своей работе надо использовать мячи разных размеров. Детям младшего возраста затруднительны действия с маленькими мячами, поэтому им следует давать в основном большие мячи. А вот дети постарше пользуются как большими, так и маленькими мячами в зависимости от характера упражнений. Для таких, как переключивание мяча из одной руки в другую над головой, за спиной, под ногой, удобен мяч малого размера. А для передачи мяча двумя руками рядом стоящему ребенку через голову лучше пользоваться большими мячами.

Раздача и сбор мячей на занятии проводятся разными приемами. Малышам, например, можно раздать мячи, или они берут сами, можно катить им мячи по очереди. Старшие ребята берут пособия самостоятельно, проходя в колонне друг за другом. Кроме обычных мячей, в старших группах при проведении упражнений используются набивные мячи. Эти упражнения способствуют развитию силы рук. В упражнениях увеличиваются нагрузки на работающие мышцы. Это происходит оттого, что во время действия с набивным мячом ребенку приходится прикладывать дополнительные усилия для преодоления веса мяча.

Мячи разных размеров используются и в других основных движениях — таких, как метание. Надо обучать детей метанию в цель и на дальность. При проведении упражнений в метании мячей дети учатся метать правильно: делать хороший замах, энергичный бросок, правильно ставить ноги при метании. С самого начала приучаются дети бросать мяч повыше, так как при более высокой траектории полета он летит дальше. Для этой цели даются задания: бросать мячи через веревку (сетку), натянутую несколько выше уровня головы ребенка.

Метание в цель является более сложным упражнением, оно требует сосредоточенности, точности броска, умения соразмерять силу броска с расстоянием. Опыт показывает, что особенно удается метание мальчикам: их движения более ловки, броски энергичны. Они бросают мячи, мешочки дальше и лучше попадают в цель, чем девочки.

Также мяч участвует в таких основных движениях, как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание. Мяч в них используется как зрительный ориентир (допрыгнем до мяча, перепрыгнем мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч); непосредственно выполняя с ним задание — ползание на четвереньках, толкая мяч головой (в подготовительной группе это задание усложняется: ползание на четвереньках, толкая мяч головой, по гимнастической скамейке). Для развития чувства равновесия дети балансируют на набивном мяче; ходят по гимнастической скамейке, отбивая

мяч. Обычный мяч хорош и работе по профилактике плоскостопия (катание мяча стопой ноги и другие упражнения).

Недавно дети смогли познакомиться с оздоровительными мячами — **фитболами**. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный полб и как следствие — на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Работа с оздоровительными мячами является частью физкультурного занятия — это общеразвивающие упражнения, игры-соревнования или подвижная игра, придуманная детьми, — «Пятнашки на улиточках» (мячи «хип-хопы» с ручками, похожими на рога, ребята назвали «улиточками»). Занятия с оздоровительными мячами — одни из любимых.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх: «Мячик кверху», «Ловишки с мячом», «Выбивала». Действия с мячом следует как можно чаще включать в физкультурно-оздоровительную работу.

Система представленной работы содержит:

- тематическую программу по разделу «Школа мяча»;
 - квартальный план для каждой возрастной группы на основе тематического плана;
 - серию конспектов занятий по каждой возрастной группе «Школа мяча»;
 - сравнительную диагностику на конец года;
 - подборку подвижных игр и игровых упражнений с мячом для каждой возрастной группы;
 - наглядное пособие для детей старшего возраста «Что это за мяч?» (см. приложение 1);
 - дидактическую игру «Угадай вид спорта и назови спортсмена»;
 - схемы работы с мячом для детей каждой возрастной группы (см. приложение 2).
- Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом должно занимать одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, шина 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 или 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 в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
11. Перебрасывание через сетку.
12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
13. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
15. Отбивание мяча в движении по кругу.
16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
18. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
19. Ведение мяча прыжками.