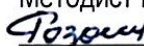


Согласовано
Зам. зав. по ВМР
 Н.В.Чупеева
«19» 08 2019г.
Согласовано
Методист МБОУ ДПО «УМЦРО»
 Л.Н.Розанова
«19» 08 2019г.
Согласовано
Директор МБОУ ДПО «УМЦРО»
 Е.В. Виноградова
«19» 08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №65 "Ласточка"
 Н.П. Березнева
«19» 08 2019г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по направлению «Физическое развитие»
детей 3 – 5 лет
«Школа мяча»
Автор: Кожушко Наталья Владимировна,
Инструктор по физической культуре
2019-2023 годы**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от
27.08.2019 протокол № 1

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. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

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. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В результате занятий 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 сложно-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. 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. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65 «Ласточка» работает с 2009 года. В данном учреждении функционирует 9 групп для детей от 3-х до 7 лет. Имеются кабинеты: экологический, театральная студия, компьютерный класс, физкультурный и музыкальный залы, кабинет по изучению и отработке практических навыков по безопасности дорожного движения.

При организации кружка мы опирались на следующие нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" от 17 октября 2013 г. № 1155
4. Приказ Министерства образования и науки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ и ФГОС.
5. Рекомендации Министерства образования Московской области: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

При построении образовательного процесса использовали методики и содержание дошкольного образования, которые разрабатываются с учетом психофизиологических закономерностей развития детей 3-5 лет.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия:

В младшей группе – 15 минут.

В средней группе – 20 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 18.

Вариативность проведения диагностики.

Диагностика проводится 2 раза в год: первичная (сентябрь – октябрь), итоговая (май).

Содержание работы в кружке осуществляется через специально организованные занятия, игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Вариант структуры занятия:

1. вводная часть, цель которой разогреть не только двигательный аппарат ребёнка и подготовить его к выполнению заданий, требующих внимания, памяти, ориентировки в пространстве;
2. общеразвивающие и игровые упражнения на развитие пальцевой и ручной ловкости, общей моторики и коррекционного воздействия для опорно-двигательного аппарата;
3. основная часть, задача которой разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»;
4. заключительная часть, состоящая из игр (*двух или более*) активной или малоподвижной (на внимание, быстроту реакции).

Цель кружка: обогащение двигательного опыта детей 3-5 лет, формирование двигательной культуры детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи:

1. Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом. Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
8. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию

Задачи для детей 3-4 лет

Оздоровительные задачи

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах названия различных способов выполнения основных движений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель — результат».

Воспитательные задачи

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Задачи для детей 4-5 лет

Структура занятия предусматривает наличие трех частей.

- Подготовительная часть – ходьба и бег различными способами, специальные подготовительные упражнения;
- Основная часть – общеразвивающие упражнения на месте, комплексная тренировка;
- Заключительная часть – подвижные игры и игровые упражнения.

Рабочая учебная программа составлена на основании программы дополнительного образования. Авторы-составители: В.М.Духанин, Н.М.Сафронова, Е.А.Гогитидзе.

Национально-региональный компонент.

Особенностью работы кружка является выделение специального времени на занятия (2-я половина дня), направленного на реализацию национально – регионального компонента.

Компонент ДОУ (локальный компонент).

Осуществляется через дополнительные занятия (кружок) «ЮИД», отраженных в учебном плане МБДОУ.

Учебно – тематический план

№	Темы	Базовый компонент	Национально-региональный компонент	Компонент ДОУ	Количество занятий
1.	Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча	Учить сочетать замах с броском при метании. Развивать глазомер, точность движения. Соблюдать правила игры с мячом.		Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка	1
2.	Отбивание мяча об пол двумя руками.	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.		Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1
3.	Бросание мяча друг другу и ловля его.	Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.	Познакомить с народными подвижными играми с мячом	Воспитывать желание заниматься в команде.	1
4.	Бросание мяча через сетку.	учить детей бросать мяч через сетку.		Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). Воспитывать чувство товарищества.	1
5.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. Метание мяча в вертикальную цель.	Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с хлопком; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель.	Учить соблюдать правила игры.	Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	1
6.	Отбивание мяча о стену разными способами.	Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать хлопок; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в		Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).	1

		горизонтальную цель.			
7.	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.		Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы	1
8.	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.		Забрасывание мяча в ворота.	1
9.	Перебрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота.		Метание мяча в вертикальную цель. Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног	1
10.	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.	1
11.	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.		Перебрасывании мяча через одну руку, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую	1
12.	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.		Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх	1
13.	Учить работать с мячом прокатывая его ногой между предметами.			Поддерживать интерес детей к различным видам подвижных игр.	1
14.	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч		Перебрасывание мяча через сетку (в парах)	1

		партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.			
15.	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	1
16.	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении	1
17.	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	1
18.	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.	1

Требования к уровню подготовки воспитанников 3 – 4 лет.

Должны знать.

1. Как согласовывать свои действия с движениями других.
2. Правила подвижных игр с мячом.

Должны иметь представление

1. Об исходном положении для выполнения упражнения.
2. О технике выполнения некоторых видов бросков.

Должны уметь.

1. Выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).
2. Согласовывать свои действия с движениями других – начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
3. Реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
4. Уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения с мячом.
5. Принимать активное участие в подвижных играх с мячом.
6. Самостоятельно выполнять простейшие действия с мячом:
 - прокатывать мяч двумя руками от черты,
 - скатывать мяч по наклонной доске,
 - прокатывать мяч по скамейке, придерживая его одной или двумя руками,
 - перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях,
 - прокатывать мяч в ворота с расстояния 1,5-2 м,
 - прокатывать мяч в ворота, стоя парами,
 - ловить мяч, брошенный взрослым с расстояния 70-100 см,
 - подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его,
 - бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди, через веревочку,
 - перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м),
 - бросать мяч об землю и ловить его, - отбивать мяч об пол 2-3 раза.

Требования к уровню подготовки воспитанников 3 – 5 лет.

Должны знать.

1. Технику выполнения разнообразных упражнений с мячом.

Должны иметь представление.

1. Об анализе результатов двигательной деятельности других детей и – постепенно – своей.
2. Об элементарном двигательном творчестве.

Должны уметь.

1. Правильно выполнять общеразвивающие упражнения с мячом из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
2. Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, одновременно с ИФК и другими детьми, соблюдая предложенный темп.
3. Выполнять упражнения с мячом уверенно, в соответствии с указаниями.
4. Активно участвовать в подвижных играх с мячом.
5. Строго соблюдать правила в подвижных играх.
6. Выполнять следующие упражнения с мячом:
 - прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой,
 - катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см),
 - катать мяч друг другу из разных положений,
 - скатывать по наклонной доске с попаданием в предметы,
 - бросать мяч из-за головы из разных положений, то же – через сетку,
 - бросать мяч от груди из разных положений,
 - подбрасывать и ловить мяч, не роняя, 5-6 раз,
 - бросать и ловить мяч в паре друг другу,
 - перебрасывать и ловить мяч по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга),
 - бросать мяч об пол и ловить его двумя руками,
 - отбивать мяч правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Младшая группа

Низкий.

Движения ребенка – импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал, на ловлю мяча замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность. Интерес к играм с мячом снижен, часто требуется помощь, необходим обязательный показ упражнений.

Средний. Движения приобретают произвольность, действия с мячом – согласованность, они менее скованны и напряжены, наблюдается координация в движениях рук и ног, которая проявляется эпизодически. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения. Реагирует на сигнал, на ловлю мяча; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи.

Высокий. Большинство осваиваемых движений выполняется активно, наблюдается согласованность в движениях; ребенок хорошо реагирует на сигнал, на ловлю мяча и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения. Проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

Средняя группа

Низкий. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованы, координация движений низкая; не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполняемых упражнений, не соблюдается заданный ритм; допускает существенные ошибки в технике движений с мячом; действует только в сопровождении показа взрослого. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью взрослого выполняет ОРУ с мячом. Владеет главными элементами техники движений с мячом, почти всегда соблюдает заданный темп и ритм, нужное направление, основную форму и последовательность действий; с желанием осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается на сигнал, с одного движения на другое по сигналу; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

Диагностика уровня освоения программы

МБДОУ № _____

20____-20____ учебный год

[illegible]

Список средств обучения

1. мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
2. баскетбольные корзины;
3. волейбольная сетка;
4. футбольные ворота;
5. конусы-ориентиры.

Список литературы

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «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