

Утверждено:
педагогическим советом
протокол № 1
от 22 августа 2022 г.
заведующий МКДОУ д/с № 13
«Колосок» с. Ачикулак
Н.В.Кравченко

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности «Веселый мяч»

Воспитатель
МКДОУ д/с № 13 «Колосок»
с. Ачикулак
С.И.Магомедова
2022 г.

Содержание программы.

№ п/п	наименование разделов	стр.
1	Пояснительная записка.	3
2	Программное содержание.	3-4
3	Перспективное планирование (старшая группа).	4-5
4	Перспективное планирование (подготовительная к школе группа).	5
5	Методические рекомендации.	5-6
6	Мониторинг качества освоения программы.	6
7	Литература.	7

Пояснительная записка.

Мяч - удивительное изобретение человечества. Он присутствует практически во всех играх: это футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, гандбол, регби, поло и др. Также огромное количество подвижных игр в своей основе имеют упражнения с мячом. Значение таких упражнений неопределимо для физического развития детей всех возрастов, так как совершенствуются основные физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость. В подвижных и спортивных играх с мячом успешно развивается координация движений, умение концентрироваться

Развитие психики ребёнка напрямую зависит от того, что он умеет делать своими руками. Учёными установлена прямая связь развития руки и головного мозга. Чем лучше развита рука, тем выше уровень умственного развития. Психическое здоровье - это не только адекватное восприятие действительности, напрямую зависящее от воспитания, но и энергетическая составляющая мощностности и точности восприятия и воспроизведения целенаправленных действий.

Известно, что основная задача воспитания в детском саду - подготовка детей к школе. Однако ежегодное тестирование, которое определяет уровень готовности, показывает результаты, не всегда соответствующие энергии, затраченной педагогами. Ребёнок хочет выполнить задание, мотивация присутствует, но он не усваивает предложенный материал. Помочь решению этой проблемы могут упражнения с мячом, прекрасно развивающие руку и мозг. Сколько разнообразных мячей, столько и комплексов упражнений, решающих различные задачи воспитания и, в частности, физического развития детей. Системность в работе, использование дидактических принципов обучения, игровая форма позволяют быстро и эффективно освоить основные навыки бросания и ловли мяча.

Чтобы мяч стал любим детьми, нужно научить их умело использовать все его возможности. Игры с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнёром, а ещё помогают детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют.

Образовательная деятельность проводится два раза в неделю. Количество детей - 20

Программное содержание.

Цель.

Дать возможность детям осознать физические качества мяча (упражнять, вес, объём). Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре. Знакомить детей со спортивными играми по их интересам. Развивать способность понимать двигательную задачу, поставленную воспитателем и самостоятельно выполнять его указания. Развивать способность детей, выделять отдельные элементы движений. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Задачи.

- Психическое развитие ребенка: развитие памяти, внимания, мыслительной деятельности ребенка дошкольного возраста.
- Умственное развитие ребенка, усвоение сложных знаний умений и навыков, для формирования различных способностей.
- Воспитывать стремление к достижению качества движений количественным показателям.
- Совершенствовать навыки основных движений и техники элементов спортивных упражнений.
- Учить детей выполнять движение осознанно, быстро, ловко, красиво, добиваться точность, амплитуды движений заданного темпа.
- Воспитание навыков самоорганизации, сформированности устойчивого положительного эмоционального отношения к двигательной деятельности.

Кружковая работа «Веселый мяч» состоит из разделов:

1. Формирование учебных навыков.
2. Игры с элементами баскетбола.

Перспективное планирование.

Старшая группа.

Цель: учить перебрасывать мяч в парах; закреплять умение отбивать мяч от пола, ловить его после броска вверх. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения; закрепить навыки владения мячом; побуждать детей выполнять движения с мячом осознанно, быстро, ловко, красиво; совершенствовать навыки основных движений (умение отбивать мяч от пола двумя и одной рукой) и техники элементов спортивных упражнений; воспитывать навыки самоорганизации, дружеские взаимоотношения между детьми.

Задания для детей 5-6 лет по освоению и закреплению навыков владения мячом.

Сентябрь.

Отбивание мяча одной рукой. Отбивание мяча от пола.

Октябрь.

Отбивание мяча от пола. Подбрасывание и броски.

Ноябрь.

Подбрасывание и броски. Бросок снизу.

Декабрь.

Бросок снизу. Бросок от груди.

Январь.

Бросок от груди. Передача сверху.

Февраль.

Переброски и броски в парах.
Март.
Игры с ведением мяча. (Играют вдвоём).
Апрель.
Отбивание в парах. Бросок снизу. Бросок от груди.
Май.
Играем в баскетбол. Атлетическая подготовка.

Подготовительная группа.

Цель: продолжать учить детей чётко выполнять движения с мячом; добиваться точности амплитуды движений заданного темпа; развивать координацию и точность движений, силу, глазомер; воспитывать стремление к достижению качества движений, выдержку, уверенность, достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

Задания для детей 6-7 лет по освоению и закреплению навыков владения мячом.

Сентябрь.
Переброски и броски в парах.
Октябрь.
Броски. Упражнения в парах с двумя мячами.
Ноябрь.
Комбинации заданий в парах.
Декабрь.
Выходи играть во двор (домашнее задание).
Январь.
Игры с броском. (Играют вдвоём).
Февраль.
Индивидуальные игры.
Март.
Групповые игры.
Апрель.
Командные игры.
Май.
Играем вместе. Баскетбол.

Методические рекомендации:

Задача воспитателей – поддерживать и закреплять этот естественный интерес детей к движениям, организовать жизнь детей так, чтобы они имели возможность двигаться по потребности. Но этого мало. Надо еще сделать так, чтобы упражнения в движениях способствовали не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому развитию детей.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными

и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер. Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляются интерес по результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, технике их качества.

При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение.

Обучая приемам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивание о землю пол, педагог должен показать и объяснить, как это делается. Например, при отбивании мяча о землю рука должна быть полусогнута в локте, встречать мяч надо ладонью с разведенными пальцами, как бы обхватывая его. Отбивать мяч мягким надавливанием сверху всей кистью, а не резкими ударами.

Игра представляет главную для дошкольников форму деятельности. Игра же с элементами спорта, предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Вот почему моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, по мнению А.В. Запорожца, является « настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника».

Игры элементами спорта требуют от детей таких качеств и умений, как самостоятельность, быстрота, ловкость движений, ориентировка в пространстве. Для игр с элементами спорта характерны следующие особенности: специфика и точность техники двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий. Некоторые из таких игр, например, баскетбол, футбол, бадминтон, строятся на многообразных двигательных действиях (ходьба, бег, прыжки, метание). Они требуют умения сохранять устойчивое положение в заданной позе после преследований, поворотов, наклонов; могут выполняться различными способами, сочетаниями разных способов, с изменениями темпа и скорости.

Движения в играх с элементами спорта активизируют и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие.

Последовательность обучения действий с мячом. Перекаты мяча (плавным толчками, двумя (одной) руками).

1. Передача мяча по кругу в шеренге. Правильно держать мяч: двумя руками с боков, широко расставив пальцы. При передаче мяча вправо, держать левую руку сверху, а правую снизу. Слева правая рука располагается сверху, а левая снизу.
2. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами осуществляется почти прямыми руками. При передаче мяч держать с боков.
3. Бросок мяча кверху и ловля его.
4. Бросок и ловля мяча (в парах).
5. Бросок двумя руками от груди.

6. Бросок двумя руками снизу.
7. Бросок из-за головы.
8. Бросок от плеча.
9. Ловля мяча.

Мониторинг качества усвоения программы.

Критерии:

- отбивание мяча;
- ловля мяча;
- метание мяча;
- бросок мяча.

Литература.

1. Воронова Е.К. Игры – эстафеты для детей 5-7 лет. Издательство «Аркти» 2009 г.
2. Маханёва М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. Творческий центр Сфера Москва 2009 г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Издательство Мозаика – Синтез 2014 г.
4. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. Творческий центр Сфера Москва 2009 г.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Москва. Мозаика-Синтез. 2006 г.