

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛУШКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ «Золушка»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель заведующего  
\_\_\_\_\_ Г.М. Фомина  
«31» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МАДОУ «Золушка»  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Жукова  
Приказ от 31.08.2018 г.  
№ \_\_\_\_\_-од



**Рабочая программа**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Игры с мячом»**  
для детей дошкольного возраста 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

г. Ноябрьск

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	
II. Содержание программы.....	
III. Учебно-тематический план.....	
IV. Календарно-тематический план.....	
Список используемой литературы.....	

## **I. Пояснительная записка.**

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, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

**Новизна и актуальность.** Предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, 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.

**Обоснование выбора темы.** 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, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, 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 сложные 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 в дошкольных образовательных учреждениях.

Тренировочные 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.

Из выше изложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

**Направленность программы.** Работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игры с мячом» учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Обучение по данной программе воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов может осуществляться с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких воспитанников.

## II. Содержание программы.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игры с мячом» для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет рассчитано на усложнение основной образовательной деятельности по физическому развитию.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игры с мячом» использовались: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» (раздел «Баскетбол») Волошиной Л.Н., учебно-методические пособия: «Школа мяча» Николаевой Н.Н., «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста» Аксеновой И.А.

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игры с мячом» является формирование устойчивого интереса к спортивным играм с мячом, развитие двигательных умений и физических качеств.

### **Основные задачи:**

– обучение детей элементам спортивных игр с мячом (пионербол, волейбол, баскетбол);

– развитие навыков коллективного взаимодействия в спортивной игре в соответствии с ее правилами;

– формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Игры с мячом» организуются в форме кружковой работы. Кружок комплектуется из числа детей старшего дошкольного возраста с 5 до 6 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей). Количественный состав кружка – 12 человек.

**Формы образовательной деятельности детей** в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения.

### **Структура образовательной деятельности кружка «Школа мяча»:**

**I. Вводная часть:** ходьба, бег.

### **II. Основная часть:**

разминка под музыку (аэробные упражнения);

обучение движениям с мячом;

дыхательные упражнения

подвижная игра.

**III. Заключительная часть:** релаксация; речевка.

**Продолжительность 1 занятия с детьми 5-6 лет - 25 мин.**

вводная часть - 3 мин.;

основная часть - 20 мин.;

заключительная часть - 2 мин.

### **Возрастные особенности**

*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.

На шестом году жизни ребенка 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. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

### III. Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во занятий	Кол-во занятий, из них:	
			теоретико-практических	практических
1	Диагностика	3		3
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – футболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>

### IV. Календарно-тематический план

Месяц	Даты проведения		№ занятия	Тема	Задачи
	планируемая	фактическая			
Октябрь			1	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.
			2	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.
			3	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.
			4	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость
Ноябрь			5	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.
			6	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

					Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.
			7	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.
			8	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.
Декабрь			9	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.
			10	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.
			11	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.
			12	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.
Январь			13	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.
			14	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.
			15	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.
			16	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.
Февраль			17	Забрасывание 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. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.
			18	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.
			19	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу.

					Развивать координацию движений, глазомер, внимание.
		20	Отбивание мяча		Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.
Март		21	Перебрасывание мяча		Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.
		22	Знакомство с мячами – фитболами		Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.
		23	Перебрасывание мяча		Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.
		24	Упражнения с мячом – фитболом		Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.
Апрель		25	Упражнения с мячом – фитболом		Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.
		26	Перебрасывание мяча		Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.
		27	Отбивание мяча		Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. Воспитывать уверенность.
		28	Школа мяча		Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.
Май		29	Диагностика		Выявить уровень физической подготовленности детей.
		30	Диагностика		Выявить уровень физической

					подготовленности детей.
			31	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»	Итоговое

### Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

**Условные обозначения:**

- низкий уровень

± средний уровень

+ высокий уровень

**Низкий уровень:**

Ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Неуверенно выполняет сложные упражнения. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний уровень:**

Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Иногда замечает собственные ошибки. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий уровень:**

Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.