

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

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

СОГЛАСОВАНА
Заместитель заведующего
_____ Г.М. Фомина
«31» августа 2018 г.

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



Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
для детей дошкольного возраста 6-7 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 «Школа мяча» 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».

II. Содержание программы.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 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 «Школа мяча» 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 «Школа мяча» организуются в форме кружковой работы. Кружок комплектуется из числа детей старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей). Количественный состав кружка – 12 человек.

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.

Образовательная деятельность	Возрастная характеристика	Количество занятий			
		в неделю		в год	
		Кол-во	Длит-ть (мин.)	Кол-во	Длит-ть (мин)
Школа мяча	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	1	30	31	930

III. Учебно-тематический план

Учебным планом предусмотрен следующий объем занятий:

№	Раздел	Кол-во занятий	Кол-во занятий, из них:	
			теоретико-практических	практических
1	Диагностика	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4		4
7	Отбивание мяча	3		3
8	Перебрасывание мяча	4		4
9	Упражнение с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	4		4
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	2		2
13	Итоговое	1		1
	Итого:	31	4	27

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	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность
			4	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.
Ноябрь			5	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.
			6	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.
			7	Броски мяча	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.
Декабрь			8	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч по кругу. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.
			9	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать прыжки. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. Развивать ловкость.
			10	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.
			11	Балансировка на фитболе	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки

					ведения мяча.
			12	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.
Январь			13	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.
			14	Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость.
			15	Ведение мяча	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Упражнять в произвольном действии мячом Развивать внимание.
			16	Перебрасывание мяча	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. Упражнять в быстрой смене движений. Упражнять в умении передачи мяча в движении. Развивать ориентировку в пространстве.
Февраль			17	Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями в движении Упражнять ведению мяча в беге. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.
			18	Забрасывание мяча	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. Развивать глазомер, ловкость.
			19	Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.
			20	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать внимание.
Март			21	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой

					в движении. Совершенствовать технику движений.
		22	Ведение мяча		Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. Развивать ориентировку в пространстве.
		23	Ведение мяча		Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.
		24	Забрасывание мяча		Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.
Апрель		25	Броски мяча		Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.
		26	Перебрасывание мяча		Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.
		27	Перебрасывание мяча		Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. Развивать координацию движений.
		28	Ловля мяча		Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. Развивать быстроту, сообразительность.
Май		29	Ведение мяча		Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. Развивать силу броска. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.
		30	Диагностика		Выявить уровень физической подготовленности детей.
		31	Развлечение «Быстрый мяч»		Итоговое