

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Болоховский центр образования № 2»
муниципального образования Киреевский район

Принята на заседании
педагогического совета
МКОУ «Болоховский ЦО № 2»

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «Болоховский ЦО № 2»
_____/Агеева Л.И./
ФИО

Приказ № 314/2
от «31» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по физической культуре
"Мой веселый звонкий мяч"
(для воспитанников подготовительной группы)
Срок реализации 2023-2024г.**



Разработана:
инструктором по ФК
Калугиной Т.И.

г.Болохово, 2023

Пояснительная записка

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол;
- понимание и стремление воспитателей видеть детей физически совершенным:
- развитым, здоровым, активным.

Двигательная активность влияет на здоровье, жизнедеятельность и всестороннее физическое развитие. 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.

В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии.

Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются для включения работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка старшего возраста.

Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

В играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Такие игры воспитывают выдержку.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших 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, взаимопомощи. Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач. На шестом-седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Действия с мячом должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В кружковую работу включаются и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом, волейболом, и других игр в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию в нашем учреждении.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Цель программы:

-научить детей владеть мячом на уровне, соответствующем возрастным возможностям детей.

-повышать интерес к физкультуре, спорту, мотивацию к занятиям физкультурой, самостоятельным спортивным играм и физическим упражнениям.

Задачи программы:

- Обучать детей основным элементами волейбола, баскетбола и других.

-Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

-Развивать у детей такие физические качества, как ловкость, быстрота, координация, глазомер, мышечная сила, сила воли.

-Воспитывать у детей нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержку, смелость, силу воли.

-Заложить основы хорошего здоровья, правильной осанки, настроения, гармоничности и целостного развития личности ребенка.

-Доставлять детям радость и удовольствие от занятий.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 - 5 занятий в месяц (с сентября по май).

Длительность занятия: 25-30 минут.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ОУ.

Форма организации занятия: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры.

Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Ожидаемый результат:

- Умеют бросать мяч в цель из разных исходных положений.
- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.
- Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую.
- Вести мяч змейкой между расставленными предметами.
- Бросать мяч вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз).
- Уметь применять основные приемы владения мячом,
- Овладеть элементами волейбола, баскетбола и других игр.

Перспективный план

№	Задачи	Срок
1	Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть).	Сентябрь
2	Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре. Учить детей отбиванию мяча об пол, быстро реагировать на сигнал.	Октябрь
3	Учить детей ловле - передаче мяча, ориентироваться в пространстве.	Ноябрь
4	Учить детей ведению мяча (отбивание с продвижением вперед), развивать при этом координацию движений.	Декабрь
5	Совершенствовать ведение мяча в беге. Совершенствовать ориентировку в пространстве.	Январь
6	Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении.	Февраль
7	Учить точности броска мяча в корзину. Продолжать совершенствовать передачу мяча друг другу в движении. Обучение элементам игры в баскетбол.	Март
8	Учить перебрасывать мяч друг другу и коллективно через сетку. Воспитывать чувство сопереживания. Обучение элементам игры в волейбол.	Апрель
9	Формировать навыки коллективной игры, воспитывать при этом чувство взаимопомощи. Обучение играм и упражнения с фитболом.	Май

Календарный план

Дата	Содержание и методика проведения
Сентябрь	<p>1 занятие: (Вводное занятие). Беседа: «Какие бывают мячи» с использованием иллюстраций. Ходьба и бег врассыпную между мячами разных размеров. Катание мячей по прямой, катание мячей между предметов двумя руками. Упражнения: «Подбрось и поймай», вращение мяча между ладоней, Игра «Горячий мяч».</p> <p>2 занятие: Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Прокатывание мяча по прямым рукам. Упражнения "Ударь мяч о</p>

	<p>землю и поймай его двумя руками". "Подбрось выше". Игра "Сбей кеглю".</p> <p>3 занятие: Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками на месте. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Упражнение «Поймай мяч после отскока от пола». Свободная игра с мячом.</p> <p>4 занятие: Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!" "Малоподвижная игра "Будь внимателен!"</p> <p>5 занятие: Ходьба в колонне по два, бег в колонне по одному. Передача мяча за спиной в одну и в другую сторону по сигналу. Ловля мяча после удара об пол. Передача малого мяча из одной руки в другую броском. Подвижная игра «Попади в цель»</p>
Октябрь	<p>6 занятие: Игра «Внимание мяч» - ходьба и бег между мячами, по сигналу взять мяч в руки. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Упражнение "Мяч в корзину". Подвижная игра "Сделай фигуру".</p> <p>7 занятие: Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"</p> <p>8 занятие: Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча вверх и ловля его. Прокатывание мяча между своих ног во время ходьбы (при прокатывании носки отрывать от пола). Игра "10 передач" Подвижная игра "Обгони мяч". Игра "Будь внимателен".</p> <p>9 занятие: Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".</p>
Ноябрь	<p>10 занятие: Ходьба: шаг правой ногой - мяч вверх, шаг левой ногой – мяч на грудь. Бег без мячей. Дети становятся тройками (в треугольник), передача мяча в правую и левую сторону. Перебрасывание мяча через сетку Подвижная игра "Поймай мяч".</p> <p>11 занятие: Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".</p> <p>12 занятие: Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча в корзину. Подбрасывание вверх и перебрасывание мяча из руки в руку. Подвижная игра "За мячом". Игра "Мяч водящему".</p> <p>13 занятие: Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Прокатывание мяча двумя руками в воротца.</p>

	Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"
Декабрь	14 занятие: Игровое тематическое занятие «Мой веселый, звонкий мяч». Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.
	15 занятие: Ходьба с малым мячом перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
	16 занятие: Ходьба и бег в рассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	17 занятие: Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.
Январь	18 занятие: Ходьба и бег в рассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	19 занятие: Свободная игра детей с мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Подвижная игра "Мотоциклисты". Игра "Поймай мяч".
	20 занятие: Подвижная игра "Займи свободный кружок". Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Упражнение "Броски мяча в корзину с места".
	21 занятие: Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
Февраль	22 занятие: Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	23 занятие: Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную по сигналу инструктора. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Подвижная игра "Мяч ловцу".
	24 занятие: Подвижная игра «Кто лишний?» с мячами. Прокатывание мяча от ладони к плечу. Отбивание мяча от пола при

	<p>ходьбе врассыпную. Перебрасывание мячей в парах через сетку Эстафета с мячом.</p> <p>25 занятие: Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".</p>
Март	<p>26 занятие: Броски мяча в корзину. Упражнения и игры с передачей мяча. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Игры «10 передач», «Мяч водящему»</p>
	<p>27 занятие: Упражнения и игры с передачей мяча. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны. Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу»</p>
	<p>28 занятие: Ведение мяча с изменением направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».</p>
	<p>29 занятие: Упражнения и игры с бросками мяча в корзину. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры «пять бросков», «Чья команда больше».</p>
	<p>30 занятие: Игры «бросание мяча в парах», «Метко» в корзину». Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения - передачи. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.</p>
Апрель	<p>31 занятие: Знакомство с волейболом как спортивной игрой. (Использование иллюстраций.) Учить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развить координацию движений. (Подводящие упражнения).</p>
	<p>32 занятие: Обучение элементам волейбола. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловле его. Перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. Игры «Колобок», «Горячая картошка»</p>
	<p>33 занятие: Обучение элементам волейбола. Перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил: 1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку. 2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля.</p>
	<p>34 занятие: Мини-игра (соревнование) по волейболу. Дети играют до 15 очков, затем меняются полями. Команда получает очко, если</p>

	противник не поймал мяч, или если мяч подающего коснулся сетки, или если мяч ушел с поля.
Май	35 занятие: Упражнения на фитболе. Ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони, бег с изменением темпа. ОРУ на фитболах. Игры с фитболами.
	36 занятие: Ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди, бег со сменой ведущего. ОРУ на фитболах. Эстафеты с фитболами.
	37 занятие: Ходьба враспынную, не наталкиваясь друг на друга, бег широким шагом. Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей.
	38 занятие: Свободная игра детей с мячами разных размеров. Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей.

Работа с родителями: Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе. Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом. Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры с мячом на улице»

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 2013г..
2. Под редакцией Васильевой М. А., Гербовой В. В., Комаровой Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду. Издательский дом «Мозаика-синтез». г.Москва,2009г.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.,2011г.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2014г.
5. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2013г.
6. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Издательский центр «Академия», 2015г.
7. Николаева Н. И. Школа мяча, 2014г.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2012г..
8. Филиппова С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Издательство «Детство-пресс». Санкт-Петербург,2010г.