

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко Л.П. Карпенко

« 08 » *сентября* 2017 г.

Приказ от 01.02.17 № 8/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛА МЯЧА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 4-7 лет

Срок реализации – 7 месяцев (56 часов)

Автор-составитель:

Аврамов Алексей Иосифович

Инструктор по физической культуре ДО №14

Москва 2017

Содержание программы

1. Пояснительная записка.

1.1 На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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 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 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. 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.

Из вышеизложенного, назрела острая 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. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс».

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

1.2 Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как 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, взаимопомощи.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

1.3 Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

1.4 Задачи обучения:

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

1.5 Группа для детей в возрасте 4-7 лет.

1.6 Формы работы с детьми и режим занятий

Длительность занятий составляет 30 минут с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

1.7 Сроки реализации программы (56 часов за 7 месяцев)

1.8 Планируемые результаты

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

К концу года дети должны уметь:

действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

играть с мячом, не мешая другим;

согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

• бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;

- двумя руками снизу вверх с хлопком вперед;

- передача в парах двумя руками снизу;

- передача в парах двумя руками из-за головы;

- передача в парах двумя руками от груди;

- передача мяча друг другу;

- выбрасывание мяча ногой вперед.

• метать мяч:

- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель;

- в баскетбольный щит с места;

- метать набивной мяч;
с расстояния в цель (ворота)

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела, тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов	Контроль
1	Диагностика	1	2	3	
2	История возникновения мяча	1		1	
3	Броски мяча	1	5	6	
4	Подбрасывание мяча	1	5	6	
5	Перебрасывание мяча в парах	1	5	6	
6	Перебрасывание мяча через сетку	1	7	8	
7	Отбивание мяча	1	5	6	
8	Забрасывание мяча в корзину	1	7	8	Турнир
9	Знакомство с мячами – фитболами	1	3	4	
10	Упражнения с мячами – фитболами	1	3	4	
11	Итоговое	1	3	4	Соревнования
	Итого:	11	45	56	

2.2 Краткое описание разделов

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	Выявить уровень	Перебрасывание мяча через сетку.

		физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель
7	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»

9	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
13	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 Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»
14	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча (январь)	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 Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»

17	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	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-хопшах.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хопшах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
19	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 П/и «Не урони мяч»
20	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 одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	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.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хопшах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с	Познакомить с мячами –	Прокатывание фитбола по т/скамейке;

	мячами – фитболами	фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хопшах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хопшах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	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 – хопшах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хопшах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг

		Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	другу П/и «Вышибалы»
30	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
31	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
32	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

3. Условия реализации программы

3.1 Материально-технические условия

- спортивный зал
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные р.3, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- мячи фитболы;
- конусы-ориентиры.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

- интернет ресурсы
- видеозаписи

4. 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

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Диагностика уровня физической подготовленности (баскетбол)	1	03.10.17
2	Диагностика уровня физической подготовленности (волейбол)	1	06.10.17
3	Диагностика уровня физической подготовленности (футбол)	1	10.10.17
4	История возникновения мяча	1	13.10.17
5	Броски мяча в корзину (баскетбол)	1	17.10.17
6	Перебросить через сетку (волейбол)	1	20.10.17
7	Удары по мячу и передачи (футбол)	1	24.10.17
8	Броски мяча в цель, на дальность	1	27.10.17
9	Закрепление пройденного материала (эстафеты)	1	31.10.17
10	Броски мяча из положения стоя	1	03.11.17
11	Подбрасывание мяча разными способами	1	07.11.17
12	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками	1	10.11.17
13	Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1	14.11.17
14	Перекатывание и упражнения с набивными мячами (медицинбол)	1	17.11.17
15	Перебрасывание мяча с помощью ног	1	21.11.17
16	Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками	1	24.11.17
17	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой (правой и левой поочередно)	1	28.11.17
18	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы двумя руками	1	01.12.17
19	Перебрасывание мяча через сетку от груди двумя руками	1	05.12.17
20	Перебрасывание мяча через сетку снизу двумя руками	1	08.12.17
21	Перебрасывание набивных мячей	1	12.12.17
22	Броски мяча в стену и ловля его	1	15.12.17
23	Броски мяча в корзину	1	19.12.17
24	Отбивание мяча правой и левой рукой	1	22.12.17
25	Отбивание мяча ногой	1	26.12.17
26	Закрепление, Новогодняя эстафета	1	29.12.17
27	Забрасывание мяча в кольцо	1	09.01.18
28	Забрасывания мяча в ворота	1	12.01.18
29	Перебрасывание мяча через сетку	1	16.01.18
30	Перебрасывание мяча через соперника руками	1	19.01.18
31	Перебрасывание мяча через соперника ногой	1	23.01.18
32	Перебрасывания мяча друг другу с отскоком	1	26.01.18

33	Перебрасывания мяча в движении	1	30.01.18
34	Забрасывание мяча с 3-х шагов в кольцо	1	02.02.18
35	Забрасывание мяча в ворота с препятствием	1	06.02.18
36	Броски мяча из положения стоя	1	09.02.18
37	Броски мяча из положения сидя	1	13.02.18
38	Перебрасывание мяча одной рукой (поочередно)	1	16.02.18
39	Передача мяча (футбол)	1	20.02.18
40	Остановка мяча (футбол)	1	27.02.18
41	Перебрасывание мяча в парах	1	02.03.18
42	Перебрасывание мяча из разных положений	1	06.03.18
43	Перебрасывание мяча со сменой места положения	1	13.03.18
44	Ознакомление с мячами «фитболл» и «хопп»	1	16.03.18
45	Упражнения с «фитболл»	1	20.03.18
46	Упражнения с «хопп»	1	23.03.18
47	Закрепление. Эстафета	1	27.03.18
48	Перебрасывание мяча «фитболл»	1	30.03.18
49	Упражнения на координацию и равновесия «фитболл»	1	03.04.18
50	Перебрасывание мяча через сетку. Игра	1	06.04.18
51	Отбивание мяча «фитболл»	1	10.04.18
52	Эстафеты «Школа мяча»	1	13.04.18
53	Диагностика (баскетбол)	1	17.04.18
54	Диагностика (волейбол)	1	20.04.18
55	Диагностика (футбол)	1	24.04.18
56	Итоговая игра «Быстрый мяч»	1	27.04.18

Всего по плану: 56 часов