

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.  
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Веселый мяч»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 4-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Рахмангулова М.Л.

г. Москва, 2018

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровьесберегающая деятельность и использование современных педагогических технологий по физическому воспитанию – одни из важнейших задач физического развития дошкольника.

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

Данная программа ориентирована на работу с мячом, как предметом для многообразия действий, экспериментирования и средства общения.

### **Актуальность программы:**

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.

### **Направленность программы:**

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

Программа дополнительного образования «Веселый мяч» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

### **Цель программы:**

Повышение эффективности физического воспитания посредством подвижных и спортивных игр как основного средства комплексного развития

ребенка дошкольного возраста через создание условий для удовлетворения биологических потребностей детей как в движении, так и в физической разгрузке; расширение диапазона двигательных умений; получение положительной динамики физического развития; формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.

3. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки

Программа дополнительного образования «Веселый мяч» по формированию двигательной культуры дошкольников 4-6 лет через обучение игровым действиям с мячом соответствует целям и задачам примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», учитывает требования, предъявляемые СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

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 средних и старших 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 вышеизложенного, 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.

### **Педагогическая ценность игр с мячом**

Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе нашего детского сада.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов, тем	Количество часов	
	Всего	Практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч	1ч
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч	1ч
<b>I.</b> Мячики бывают разные (знакомство с баскетбольным, теннисным, футбольным мячом, фитболом)	6ч	
1. Мяч резиновый d3		2ч
2. Теннисный мяч		2ч
3. Футбольный мяч		1ч
4. Фитбол		1ч
<b>II.</b> Индивидуальные упражнения	32ч	
1. Прокатывание, подбрасывание, передача мяча резинового d3 различными способами.		8ч
2. Метание, упражнения с теннисным мячом.		8ч
3. Элементы баскетбола (отбивание, ведение, бросок в кольцо).		8ч
4. Элементы футбола (ведение, остановка мяча).		8ч
<b>III.</b> Упражнения в парах	4ч	
<b>IV.</b> Упражнения в командах	4ч	

<b>V.Подвижные игры</b>	8ч	
<b>VI.Игры с элементами спорта</b>	7ч	
<b>VII.Итоговое мероприятие с участием родителей</b>	1ч	
<b>Итого:</b>	64ч	

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

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

### **Структура образовательной деятельности кружка «Веселый мяч»:**

**I. Вводная часть:** ходьба, бег.

**II. Основная часть:**

- общеразвивающие упражнения;
- обучение движениям с мячом;
- подвижная игра.

**III. Заключительная часть:** малоподвижная игра.

**Продолжительность 1 занятия** - 45 мин.:

- вводная часть - 5 мин.;
- основная часть - 35 мин.;
- заключительная часть - 5 мин.

**Объем недельной образовательной нагрузки** Программы кружка «Веселый мяч» по формированию двигательной культуры детей старшего дошкольного возраста составляет - 90 мин.;

### **Количество занятий в учебном году:**

- 2 занятия в неделю;
- 8 занятий в месяц;
- 64 занятия в год (октябрь - май);
- итоговое совместное мероприятие с родителями.

**Форма подведения итогов:** Мониторинг обследования детей по усвоению программы проводится два раза в год (ноябрь, май).

**Условия реализации программы:** физкультурный зал.

**Оборудование и инвентарь:** мячи резиновые (разного диаметра); мячи баскетбольные; мячи футбольные; мячи теннисные; фитболы; баскетбольные кольца; волейбольная сетка; конусы.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Возрастные особенности детей 4-6 лет.**

**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.

**Упражнения для детей.**

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.

6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не мене 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя, сидя).
11. Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание мяча друг другу.
14. Прокатывание мяча в ворота друг другу.
15. Перебрасывание мяча друг другу.
16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
18. Футбольное ведение мяча с остановкой.
19. Подбрасывание и ловля теннисного мяча.
20. Метание теннисного мяча.
21. Упражнения с фитболом.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№ п/п, содержание			
<b>Октябрь</b>	<b>№1, №2</b> «Мячи разные бывают».	<b>№3, №4</b> Прокатывание мяча. Броски мяча вперед разными способами.	<b>№5, №6</b> Бросок мяча об пол, поймать двумя руками. Броски мяча вверх и ловля не менее 10 раз.	<b>№7, №8</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.



<b>Ноябрь</b>	<b>№9, №10</b> Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.	<b>№11, №12</b> Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз. Бросок об пол и ловля теннисного мяча.	<b>№13, №14</b> Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5- 6 метров).	<b>№15, №16</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.
<b>Декабрь</b>	<b>№17, №18</b> Ведение баскетбольного мяча в движении. Бросок в корзину.	<b>№19, №20</b> Подбрасывание мяча с хлопками. Футбольное ведение.	<b>№21, №22</b> Прокатывание мяча между кеглями. Футбольное ведение с передачей друг другу.	<b>№23, №24</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.
<b>Январь</b>	<b>№25, №26</b> Подбрасывание мяча с разными заданиями. Упражнения в парах.	<b>№27, №28</b> Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	<b>№29, №30</b> Перебрасывание мяча друг другу различными способами.	<b>№31, №32</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.
<b>Февраль</b>	<b>№33, №34</b> Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя. Командные упражнения.	<b>№35, №36</b> Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений.	<b>№37, №38</b> Перебрасывание мяча друг другу различными способами через сетку. Броски в кольцо.	<b>№39, №40</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.
<b>Март</b>	<b>№41, №42</b> Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	<b>№43, №44</b> Ведение мяча правой рукой, (мяч справа); ведение мяча левой рукой, (мяч слева).	<b>№45, №46</b> Перебрасывание мяча друг другу различными способами. Броски в кольцо.	<b>№47, №48</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.

<b>Апрель</b>	<b>№49, №50</b> Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.	<b>№51, №52</b> Перебрасывание мяча через сетку. Упражнения с фитболом.	<b>№53, №54</b> Обучение игре в пионербол.	<b>№55, №56</b> Подвижные игры и игры с элементами спорта с учетом усвоенных действий с мячом.
<b>Май</b>	<b>№57, №58</b> Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу.	<b>№59, №60</b> Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	<b>№61, №62</b> Обучение игре в баскетбол.	<b>№63, №64</b> Игровое занятие «Баскетбол». Итоговое мероприятие для родителей.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Подборка загадок, считалок, скороговорок и пословиц о спорте.
2. Разработка игр с учетом усвоенных детьми навыков.
3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

### **Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Возраст детей</b>
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.	4-6 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.	4-6 лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой.	4-6 лет
4.	Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.	4-6 лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.	4-6 лет
6.	Футбольное ведение мяча с остановкой.	4-6 лет

7.	Метать теннисный мяч, ловить его после отскока от пола.	4-6 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку).	4-6 лет
9.	Выполнять упражнения с мячом в паре.	
10.	Выполнять упражнения с мячом в команде.	4-6 лет

<b>Условные обозначения:</b>		
- 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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фазлыева С.Н. Игровой физкультурно-оздоровительный комплекс для детей старшего дошкольного возраста. – М., Чистые пруды, 2010
2. Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». – М., Просвещение, 1974

3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., Мозаика-синтез, 2009
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика-синтез, 2011
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М., Мозаика-синтез, 2012
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. – М., Мозаика-синтез, 2012
7. Программа дополнительного образования «Школа мяча». Составитель Пушкарева Е.В.