

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814



Протокол № 2
" 04 " сентября 2017 г.



Школа № 814
М.Н. Иванцов
2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ДРУГ МОЙ МЯЧИК

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Бык Екатерина Николаевна,
инструктор по физической культуре

Педагог, реализующий программу:
Бык Екатерина Николаевна

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный

Актуальность.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития двигательной сферы детей дошкольного возраста. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности необходимо привлекать их к разнообразным занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Дополнительные занятия, широко включающие упражнения и игры с мячом, содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, позволяют системно решать комплекс образовательных и воспитывающих задач, открывают для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта. Игры с мячом совершенствуют деятельность коры головного мозга, развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу детей, помогают избавиться от мышечных напряжений и одновременно повышают мышечную силу. Разнообразные действия с мячом не только мобилизуют физиологические ресурсы ребенка, но и улучшают результативность движений, развивают быстроту, ловкость, глазомер, координацию движений, мелкую и крупную моторику, повышают общую выносливость. Во время подвижных игр с мячом дети учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с партнером или командой. Дети запоминают правила, понимают смысл игры, пробуют анализировать свои действия и действия товарищей, учатся самостоятельно организовывать и проводить игровой досуг. Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Продуманная методика использования игр и упражнений с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

Педагогическая целесообразность.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть

пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. Особым вниманием должны быть окружены дети с ограниченными возможностями здоровья, в частности, с различными нарушениями речи.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер. У них отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. У детей с нарушениями речи страдает продуктивность запоминания. Дети с трудом воспринимают инструкции, забывают элементы и последовательность заданий. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется недостаточной координацией движений, снижением скорости и ловкости при выполнении упражнений. Дети с общим недоразвитием речи отстают от сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают составные его части. Для них характерны низкая степень сформированности двигательных навыков и низкая моторная обучаемость.

Помощь детям с нарушениями речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые помогут активизировать и стимулировать развитие возрастных двигательных функций, будут способствовать развитию высших психических процессов, косвенно способствовать исправлению речи. Важен положительный эмоциональный фон, спокойная, четкая речь педагога. Целенаправленно должны создаваться ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими, быстрыми, умелыми.

Игры и упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, ритмичности, согласованности, координации движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование силы, уравновешенности, подвижности нервной системы. Игры и упражнения "школы мяча" занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Друг мой мячик». Программа способствует освоению соответствующих возрасту умений и навыков владения мячом, развитию ловкости, быстроты, координации движений,

обучению умению взаимодействовать с партнером и командой, расширению речевых возможностей воспитанников.

Новизна.

В программу включены специально подобранные игры с мячом, направленные на обобщение и расширение словарного запаса детей, дифференциацию звуков, развитие ориентировки в пространстве, игровые упражнения с мячом, способствующие развитию мелкой моторики. Все это вкуче с играми и упражнениями с разными мячами, направленными на развитие общей моторики, будет оказывать положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих возрасту умений и навыков владения мячом. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения воспитанниками нового двигательного и коммуникативного опыта, связанного с освоением новых упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения занятий в физкультурном зале, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры с мячом доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, инициативности, двигательному творчеству.

Цель и задачи программы.

Цель:

Расширение и обогащение двигательных и речевых возможностей детей за счет освоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

Обучающие:

- учить выполнять разнообразные действия с мячами разного размера и веса: катание, метание, бросание, ловлю.

- обучать технике элементов игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.

- формировать умение выбирать наиболее целесообразные способы действий с мячом в разных ситуациях.

- расширять и обогащать словарный запас детей, способствовать развитию правильных речевых навыков.

Развивающие:

- развивать ловкость, глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений, совершенствовать пространственную ориентацию.
- развивать мелкую и крупную моторику, укреплять мышечную систему детей.
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей, памяти, внимания.

Воспитательные:

- воспитывать самообладание, выдержку, умение контролировать свои действия.
- воспитывать умение взаимодействовать с партнером и командой, честность, справедливость, дружелюбие.
- воспитывать умение самостоятельно организовывать и проводить игровой досуг, способствовать развитию двигательного творчества.

Отличительные особенности.

В программу включены специально подобранные игры с мячом, направленные на обобщение и расширение словарного запаса детей, дифференциацию звуков, развитие ориентировки в пространстве, игровые упражнения с мячом, способствующие развитию мелкой моторики.

Возраст обучающихся.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы 2 года. Первый этап обучения продолжительностью 1 год рассчитан на детей 5-6 лет, второй этап обучения продолжительностью 1 год рассчитан на детей 6-7 лет.

Формы и режим занятий.

Режим:

Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

Формы обучения:

- учебно-тренировочное занятие, включающее игровые, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению умениями и навыками обращения с мячом;
- игровое занятие;
- физкультурный досуг, в том числе с участием родителей обучающихся;
- демонстрация презентаций;
- открытое занятие;
- контрольное занятие.

Ожидаемые результаты.

В результаты теоретической подготовки обучающийся:

- знает названия подвижных и спортивных игр с мячом;

- имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- знает названия игрового спортивного инвентаря, правила использования инвентаря, умеет подобрать инвентарь для выполнения двигательных заданий.

В результаты практической подготовки обучающийся:

- свободно прокатывает мяч по ограниченной поверхности, попадая в цель;
- умеет перебрасывать мяч партнеру разными способами, ловить мяч, в т.ч. в движении;
- свободно подбрасывает и ловит мяч, в т.ч. с хлопками, поворотом и пр.;
- выполняет ведение баскетбольного мяча, успешно бросает мяч в баскетбольную корзину;
- выполняет передачу футбольного мяча партнеру, ведение футбольного мяча змейкой между расставленными предметами, умеет останавливать футбольный мяч, забивать мяч в ворота.
- умеет метать предметы в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель, на дальность;
- умеет согласовать свои движения с движениями товарищей, знает и соблюдает правила подвижных игр и эстафет с мячом;
- проявляет желание играть в популярные спортивные игры, умеет самостоятельно организовать и провести подвижные игры и эстафеты с мячом.

Формы подведения итогов реализации программы.

- контрольное занятие с выполнением тестовых заданий для выявления уровня владения мячом;
- открытое занятие для родителей обучающихся;
- опрос, анкетирование родителей обучающихся;
- участие детей, обучающихся по программе, в школьном и межрайонном этапах спортивных соревнований дошкольников "Школа мяча".

2. Учебно-тематический план.

1-й год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5		Педагогическое наблюдение
2	Техника безопасности	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос.
3	Беседы о подвижных и спортивных играх	2	2		Опрос
4	Общая физическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение. тесты
5	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение тесты
6	Катание мяча разными способами	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
7	Метание предметов разными способами	7	1,5	5,5	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
8	Бросание и ловля мяча	22	5	17	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
9	Ведение баскетбольного мяча	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тесты
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	8	2	6	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
11	Игры с мячом, способствующие выработке у детей правильных речевых навыков	3,5	0,5	3	Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие	4	0,5	3.5	Педагогическое наблюдение, тесты, самостоятельное/ творческое выполнение заданий
	Итого	72	17	55	

2-й год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5		Педагогическое наблюдение
2	Техника безопасности	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос.
3	Беседы о подвижных и спортивных играх	2	2		Опрос
4	Общая физическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тесты
5	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тесты
6	Катание мяча разными способами	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
7	Метание предметов разными способами	5	1	4	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
8	Бросание и ловля мяча	18	3	15	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
9	Ведение баскетбольного мяча	9	2	7	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	8	2	6	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий
11	Игры с мячом, способствующие выработке у детей правильных речевых навыков	3,5	0,5	3	Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение, тесты, самостоятельное/ творческое выполнение заданий
13	Элементы футбола	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тесты, опрос
	Итого	72	16	56	

3. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: общие сведения об обучении по программе, требования к спортивной форме и обуви, самоконтроль физического состояния, здоровья.

Практика: игры по теме занятия

Раздел 2. Техника безопасности.

Теория: правила поведения в физкультурном зале; требования к спортивной форме и обуви; понятия «интервал», «дистанция», «разметка»; правила обращения со спортивным инвентарем.

Практика: игры по теме занятия

Раздел 3. Беседы о подвижных и спортивных играх.

Теория: история возникновения мяча; разнообразие игр и упражнений с мячом; игровые виды спорта; правила спортивных игр с мячом;

Практика: игры по теме занятия

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: понятие ОФП; функции ОФП; понятие об основных частях тела, основных видах движений.

Практика: различные виды ходьбы, ходьба в разных направлениях, в сочетании с другими видами движений, по ограниченной поверхности; бег обычный, на носках, сильно сгибая ноги назад, из разных исходных положений, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, в сочетании с другими видами движений, челночный бег; общеразвивающие упражнения (ОРУ), в т.ч. с разными предметами; упражнения для развития равновесия, координации движений, укрепления крупных групп мышц; прыжки с переменной положения ног, через предметы, по ориентирам, продвигаясь вперед.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: понятие СФП; функции СФП.

Практика: ходьба приставным шагом, змейкой, враспынную; бег боком приставным шагом, то же, обегая препятствия, то же с партнером, спиной вперед, с остановкой и поворотом, узкой и широкой змейкой вокруг предметов, выполняя высокие подскоки; прыжки вверх из глубокого приседа, вверх, отталкиваясь 1 ногой, доставая предмет, с зажатым между голеней мячом; ОРУ с мячами разных размеров,

ОРУ парами с мячом среднего размера; упражнения для развития "чувства мяча" на месте, с закрытыми глазами, в сочетании с ходьбой: "Вот какой красивый мяч", "Моторчик", "Колобок", "Восьмерка", "Выжимаем сок", "Покажи и спрячь", "Поезд", «Футбол», «Горка вперед», «Горка назад».

Раздел 6. Катание мяча разными способами.

Теория: понятие «катание», «перекатывание», «прокатывание», исходное положение, правильный хват мяча, энергичное отталкивание.

Практика: катание мяча, энергично отталкивая в прямом направлении, партнеру, попадая в ворота, сбивая кегли, по ограниченной поверхности, попадая в катящийся мяч.

Раздел 7. Метание предметов разными способами.

Теория: понятие «метание», «цель», «замах», «вертикальный», «горизонтальный», исходное положение, правильный хват мяча или предмета, энергичное отталкивание, траектория движения предмета, изменение способа метания в зависимости от уровня высоты цели.

Практика: метание мешочка, мячей малого и среднего размеров в горизонтальную цель на полу, приподнятую над полом, с изменением расстояния до цели, в движении; метание мешочка, мяча малого размера в вертикальную цель с изменением высоты цели, расстояния до цели, в движении; метание мешочка, мяча через шнур, на тянутый на разной высоте, на дальность правой/левой рукой.

Раздел 8. Бросание и ловля мяча.

Теория: понятие «бросок», «передача», «взаимодействие с партнером», исходное положение перед броском/ловлей мяча; правильный хват мяча, энергичное отталкивание, траектория движения мяча, изменение способа броска мяча в зависимости от расстояния до цели или партнера.

Практика: бросание мяча малого/среднего размера вверх, о землю и ловля 2-мя руками, с хлопками, с поворотами, в движении; бросание малого мяча вверх, о землю и ловля 1-ой рукой, с хлопками, поворотами, в движении; бросок мяча от груди 2-мя руками, из-за головы через сетку; передача мяча партнеру от груди 2-мя руками на месте, в движении, через сетку; бросок мяча в движущуюся цель с изменением расстояния до цели, высоты цели; бросок и ловля мяча от стены, с изменением расстояния до стены; парами перебрасывание и ловля 2-х мячей одновременно; упражнения с мячом для развития ловкости, координации движений: "Футболист", "Справа - слева", «Подбрось, поймай, все успевай»; игровые упражнения с мячом для

развития точности, глазомера: "Погрузка арбузов", "Прыжок тигра", "Точно в обруч", "Точно в обруч на полу", «Спортсмен и тренер»; упражнения для тренировки равновесия, энергичного отталкивания мяча: ходьба по гимнастической скамье в сочетании с броском мяча об пол и ловлей после отскока, то же приставным шагом, то же в сочетании с броском мяча о скамью и ловлей после отскока.

Раздел 9. Ведение баскетбольного мяча.

Теория: понятие «поза баскетболиста», «пробежка», «двойное ведение»; исходное положение перед отбиванием/ведением мяча; правильное положение руки, мяча; энергичное отталкивание, высота движения мяча.

Практика: отбивание мяча одной рукой на месте от 1 до 10 раз; ведение на месте поочередно правой/левой рукой; ведение мяча, сидя на гимнастической скамье, вставая; бросок мяча о пол и ловля после отскока одной рукой, с переменной рук; переключивание мяча из руки в руку за спиной, то же с последующим ведением; отбивание мяча на месте, ловля одной рукой, выполняя мах ногой над мячом; ведение мяча в сочетании с ходьбой/ бегом/ бегом спиной вперед/ бегом боком приставным шагом, с изменением направления движения: змейкой, обегая конусы, с остановкой и броском мяча в баскетбольное кольцо.

Раздел 10. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Теория: понятие «подвижная игра», «эстафета», «правила игры»; алгоритм объяснения правил игры; правила подбора и размещения инвентаря для игры/эстафеты.

Практика: игры: «Удочка», «Жучка и зайцы», «Скворечники», «Лиса и охотники», «Охотники и зайцы», «Охотники и утки», «Три передачи», «Не попадись», «Сбей мяч парами», «Передай мяч соседу», «Вратари»; эстафеты «Передай и перейди» («Магнит»), «Обеги, передай и перейди», «Поменяйся мячами» с перебрасыванием одновременно 2-х мячей, «Ноша на двоих»; прямые и встречные эстафеты с катанием/метанием/бросанием мешочка или мяча в цель, ведением мяча, с перебрасыванием мяча через сетку, с ведением футбольного мяча; игра-эстафета «У кого меньше мячей».

Раздел 11. Игры с мячом, способствующие выработке у детей правильных речевых навыков.

Теория: понятие «игра малой подвижности», «правила игры»; правила подбора инвентаря для игры.

Практика: игры малой подвижности: «Назови детеныша», «Кто твоя мама?», «Что делают животные?», «Кто где живет?». «Профессии», «Поварята», «Цветы», «Деревья», «Мебель», «Посуда», «Одежда», «Обувь», «Игрушки», «Транспорт», «Дикие животные», «Домашние животные», «Да и нет не говорите...», «Скажи наоборот», «Художники», «Назови ласково», «Кто кем был?», «Назови правильно», «Знатоки», «Прилетели птицы...»

Раздел 12. Итоговое занятие.

Практика: оценка уровня подготовленности детей; демонстрация достижений обучающихся родителям (в форме совместной игровой деятельности, в форме соревнований и тестов).

Раздел 13. Элементы футбола.

Теория: понятие «ведение футбольного мяча», «пас», «удар щечкой, носком», «остановка мяча», исходное положение.

Практика: стоя на одной ноге: махи, вращение, катание мяча другой; имитация удара по мячу; остановка катящегося мяча, пас мяча партнеру правой/левой ногой; ведение мяча в прямом направлении, змейкой между конусами с постепенным увеличением скорости движения; удар, направляя мяч в ворота с постепенным увеличением расстояния до ворот.

4. Методическое обеспечение.

1. Мультимедийная установка, презентации на тему "История мяча", "Игровые виды спорта", "Спортивные игры с мячом", видеоролики с мультфильмами на спортивную тему.

2. Развивающая предметно – пространственная среда:

- спортивный зал с наличием разметки на полу;
- мячи резиновые, баскетбольные № 3, футбольные, утяжеленные, надувные, массажные, мячи разных размеров;
- мешочки для метания;
- баскетбольные стойки, корзины;
- волейбольная сетка;
- ворота для мини-футбола; стойки для мини-баскетбола;
- напольные корзины;
- конусы, стойки, кегли;
- мягкие диски;
- шнуры;
- плоские обручи;
- мультимедийная установка, презентации, магнитола, флеш-карта.

5. Список литературы.

Список литературы, использованной при написании программы:

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 3-е изд. М., Просвещение, 1985.
2. Адашкявичене Э.Я. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., Просвещение, 1992.
3. Под ред. Кенеман А.В., Кистяковой М.Ю., Осокиной Т.И.. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Статья Э.Я. Адашкявичене "Овладение элементами игры в баскетбол детьми 6 лет", М., Просвещение, 1980.
4. Филипова С.О., под ред. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С-Пб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
5. Николаева М.И. Школа мяча., С-Пб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
6. Гришина В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., Просвещение, 1982
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., Просвещение, 1981
8. Голицына Н.С., Буханова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М., Скрипторий, 2006.
9. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. С-Пб., КАРО, 2003.
10. Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. М., Центр педагогического образования, 2008.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности:

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., АРКТИ, 2004.
2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. М., Просвещение, 1986.
3. Вавилова Е.А. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., Просвещение, 1986.
4. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников Изд. 2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.М., НЦ ЭНАС, 2004.
6. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014.

7. Сорокина А.И., Батурина Е.Г. Игры с правилами в детском саду. Изд. 2-е. М., Просвещение, 1970.

8. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. С-Пб., КАРО, 2003.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010. 35

2. Вавилова Е.А. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., Просвещение, 1986.

3. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд. 3-е. М., Просвещение, 1973.

4. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. М., АЙРИС ПРЕСС, 2011.

5. Панкеев И.А. Русские народные игры. М., Яуза, 1998.

6. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. С-Пб., КАРО, 2003.