

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №43 «Яблонька»

Принято :
решением педагогического совета
Протокол № 1 от 21.08 2023г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 43 «Яблонька»
/О.Н. Курохтина/
Приказ № 188 от 21.08 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
« Обучение игре с мячом»
физкультурно- спортивной направленности для детей от 4 до 7 лет

Тамбов 2023

Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям организма - снижению работоспособности и силы скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, задержку возрастного развития.

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

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, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема и веса развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, улучшают кровообращение; укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке правильной осанки. Кроме того, упражнения с мячом способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной). Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

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

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.

Проблема - поверхностный интерес детей и родителей к мячу, к игре с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста.

Цель – обогащение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.
2. Познакомить детей с историей игр с мячом.
3. Развивать координацию движений, выносливость, ловкость, быстроту реакции, скоростные качества, умение ориентироваться на площадке.
4. Формировать простейшие технико-тактические навыки действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование и др. Формировать умение выбирать наиболее удобные и разнообразные способы и ситуации действий с мячом.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила игры.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.

Форма обучения – специально организованные занятия, игровые упражнения, групповые, подгрупповые, индивидуальные упражнения по овладению техники игры с мячом.

Количество занятий - 2 занятия в неделю, 72 занятия в учебном году (с сентября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения - спортивный зал и спортивная площадка МБДОУ.

Используемый материал:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, набивные, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
 - баскетбольные корзины;
 - волейбольная сетка;
 - футбольные ворота;
 - мячи-фитболы;
- конусы-ориентиры

Срок реализации программы – 3 года;

Форма подведения итогов: диагностическое обследование знаний, умений, навыков детей по усвоению программы.

Диагностические критерии:

группа общеразвивающей направленности 4-5 лет

Низкий уровень: допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний уровень: владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдается заданный темп и ритм. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.

Высокий уровень: технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

группа общеразвивающей направленности 5-6 лет

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм действий с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действия с мячом.

группа общеразвивающей направленности 6-7 лет

Низкий уровень: допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность, интерес. Способен

оценивать 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.

Предполагаемые результаты:

1. Дети смогут владеть мячом на достаточно высоком уровне; познакомятся с историей игр с мячом.
2. У детей улучшатся показатели: координация движений, выносливость, ловкость, быстрота реакции, умение ориентироваться на площадке.
3. Обучающиеся овладеют технико-тактическими навыками действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, бросок в кольцо, подача мяча, блокирование и др.; у детей сформируется умение выбирать наиболее удобные и разнообразные способы и ситуации действий с мячом;
4. Дети научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила игр с мячом.

Организация образовательной деятельности:

1. Проведение бесед об истории и правилах подвижных и спортивных игр с мячом.
2. Освоение детьми технико-тактических навыков действий с мячом: бросок, ловля, подача и передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование и др.

Работа с родителями:

1. Довести до сведения родителей, что должны освоить дети по программе «Школа мяча».
2. Организация совместной деятельности детей и родителей в рамках данной программы.
3. Организация фотовыставки «Школа мяча».
4. Наглядная информация для родителей:
 - папка «Мой веселый звонкий мяч...» (об истории мяча, рекомендации по выбору мячей для детей, значение игр с мячом для ребенка, описание упражнений и игр с мячом для занятий дома и т.д.),

- рекомендации: «Физическое воспитание детей», «Профилактика нарушений осанки», «Игра – ведущая деятельность дошкольника»,
 - пополнение картотеки «Подвижные игры на улице».
5. Участие в родительских собраниях с сообщениями о результативности работы; индивидуальные консультации и беседы.

1-й год обучения

Задачи первого года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом.
2. Развивать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Учить командным взаимодействиям.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу взрослого, 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);
- прокатывать мяч между двумя линиями, между предметами;
- катать мяч друг другу из разных положений;
- скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет;
- бросать мяч:
 - двумя руками из-за головы из разных положений;
 - двумя руками от груди из разных положений;
 - двумя руками от груди через сетку;
- подбрасывать и ловить мяч;
- подбрасывать и ловить мяч в паре;
- перебрасывать и ловить мяч по кругу;
- бросать мяч об пол и ловить двумя руками;
- отбивать мяч правой и левой рукой об пол.

Календарно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
	Сентябрь	
1.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей в области «Физическое развитие».	2

2.	Инструктаж детей по технике безопасности при проведении занятий в спортзале, с мячом, на спортивной площадке.	2
3.	История возникновения мяча.	1
4.	Прокатывание мяча между двумя линиями.	2
5.	Катание мяча между предметами.	1
Октябрь		
6.	Катание мяча между предметами.	1
7.	Катание мяча друг другу из разных положений.	4
8.	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	3
Ноябрь		
9.	Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных положений.	4
10.	Бросание мяча двумя руками от груди из разных положений.	4
Декабрь		
11.	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	4
12.	Подбрасывание и ловля мяча.	4
Январь		
13.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы	2
14.	Совершенствование техники бросания мяча двумя руками из-за головы из разных положений.	2
15.	Совершенствование техники бросания мяча двумя руками от груди из разных положений.	2
16.	Подбрасывание и ловля мяча в паре.	2
Февраль		
17.	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	4
18.	Перебрасывание и ловля мяча по кругу.	2
19.	Бросание мяча об пол и ловля двумя руками.	2
Март		
20.	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол.	3
21.	Упражнения с мячами – фитболами.	5
Апрель		
22.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за	3

	ГОЛОВЫ.	
23.	Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди.	3
24.	Броски мяча в вертикальную цель 2-мя руками различными способами.	2
	Май	
25.	Подбрасывание и ловля мяча с различными заданиями.	2
26.	Совершенствование техники бросания мяча из-за головы через сетку.	2
27.	Перебрасывание мяча друг другу (по кругу) различными способами.	2
28.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы.	2

2-й год обучения

Задачи второго года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

К концу года дети должны уметь:

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).
- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
- бросать мяч вверх и ловить его на месте не менее 10 раз.
- подбрасывать мяч с хлопками, поворотами на месте.
- подбрасывать мяч с продвижением вперед.
- бросать мяч об пол и ловить его двумя руками на месте не менее 10 раз.
- отбивать мяч одной рукой на месте не менее 10 раз,

отбивать мяч одной рукой на месте с хлопками не менее 6 раз.

- бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз в движении.
- отбивать мяч правой и левой рукой в движении (5-6м).
- передавать мяч друг другу в разных направлениях сидя и стоя.
- перебрасывать мяч друг другу и ловить сидя и стоя, стоя спиной друг к друг к способами, в разных построениях.
- перебрасывать мяч через сетку.
- перекатывать набивной мяч друг другу.
- прокатывать набивной мяч в ворота друг другу.
- перебрасывать набивной мяч друг другу.
- бросать мяч об стенку и ловить его двумя руками.
- бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз.
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Календарно-тематический план

2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей в области «Физическое развитие».	2
2.	Инструктаж детей по технике безопасности при проведении занятий в спортзале, с мячом, на спортивной площадке.	2
3.	История возникновения мяча.	1
4.	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).	3
Октябрь		
5.	Совершенствование навыков броска мяча различными способами.	1
6.	Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее	2

	10 раз.	
7.	Подбрасывание мяча с хлопками, поворотами на месте.	2
8.	Подбрасывание мяча с продвижением вперед.	2
9.	Упражнения с мячами – футболами.	1
	Ноябрь	
10.	Подбрасывание мяча с хлопками, поворотами и др. заданиями с продвижением вперед.	4
11.	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз.	3
12.	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	1
	Декабрь	
13.	Отбивание мяча одной рукой на месте с хлопками не менее 6 раз.	2
14.	Отбивание мяча одной рукой на месте с поворотами не менее 6 раз.	2
15.	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 15 раз на месте.	2
16.	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз в движении.	2
	Январь	
17.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы	2
18.	Отбивание правой и левой рукой в движении (5-6м).	3
19.	Передавание мяча друг другу в разных направлениях сидя и стоя.	3
	Февраль	
20.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля сидя и стоя, стоя спиной друг к другу различными способами, в разных построениях.	3
21.	Перебрасывание мяча через сетку различными способами.	3
22.	Совершенствовать навыки подбрасывания мяча с продвижением вперед.	2
	Март	
23.	Перекатывание набивного мяча друг другу.	3
24.	Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу.	3
25.	Упражнения с мячами – футболами.	2
	Апрель	

26.	Перебрасывание набивного мяча друг другу.	3
27.	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	3
28.	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз.	2
Май		
29.	Подбрасывание и ловля мяча с различными заданиями.	2
30.	Совершенствование техники бросания мяча из-за головы через сетку.	2
31.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	2
32.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы.	2

3-й год обучения

Задачи третьего года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

К концу года дети должны уметь:

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).
- бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя (не менее 20 раз) и одной рукой (не менее 10 раз).
- передавать мяч из одной руки в другую стоя на месте,
передавать мяч из одной руки в другую с продвижением вперед.
- перебрасывать мяч друг другу из разных положений (сидя, стоя, лежа).
- перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы и бега.
- прокатывать набивной мяч из разных исходных положений.
- перебрасывать набивной мяч разными способами из разных исходных положений.
- отбивать мяч на месте не менее 10 раз подряд, отбивать мяч в

движении по кругу.

- вести мяч, продвигаясь между предметами, продвигаясь вперед бегом, продвигаясь бегом вперед между предметами, вести мяч прыжками.
- перебрасывать мяч через сетку.
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую, передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
- бросать мяч в цель из положения стоя на коленях, сидя, бросать мяч вдаль до указанных ориентиров.
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.
- знать техники приема и передачи мяча в пионерболе.
- знать правила игры в пионербол. Уметь играть в игру самостоятельно.

Календарно-тематический план

3-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей в области «Физическое развитие».	2
2.	Инструктаж детей по технике безопасности при проведении занятий в спортзале, с мячом, на спортивной площадке.	2
3.	История возникновения мяча.	1
4.	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя (не менее 20 раз) и одной рукой (не менее 10 раз).	2
5.	Передавание мяча из одной руки в другую стоя на месте.	1
Октябрь		
6.	Передавание мяча из одной руки в другую стоя на месте.	1
7.	Передавание мяча из одной руки в другую с	2

	продвижением вперед.	
8.	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя, лежа).	3
9.	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	2
	Ноябрь	
10.	Перебрасывание мяча друг другу во время бега.	2
11.	Прокатывание набивного мяча из разных исходных положений.	2
12.	Перебрасывание набивного мяча разными способами.	2
13.	Перебрасывание набивного мяча из разных исходных положений.	2
	Декабрь	
14.	Отбивание мяча на месте не менее 10 раз подряд.	2
15.	Отбивание мяча в движении по кругу.	2
16.	Ведение мяча, продвигаясь между предметами.	2
17.	Ведение мяча, продвигаясь между предметами др. заданиями.	2
	Январь	
18.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы	2
19.	Ведение мяча, продвигаясь вперед бегом.	1
20.	Перебрасывание мяча через сетку.	1
21.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.	2
22.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.	2
	Февраль	
23.	Ведение мяча, продвигаясь бегом вперед между предметами.	2
24.	Ведение мяча прыжками.	2
25.	Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.	2
26.	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.	2
	Март	
	Упражнения с мячами – футболами.	1
27.	Забрасывание в баскетбольное кольцо.	2
28.	«Школа мяча» у стенки.	2
29.	Подача и пас в игре.	2

30.	Верхняя подача в пионерболе.	1
	Апрель	
31.	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков в пионерболе.	2
32.	Техника приема и передачи мяча в пионерболе.	4
33.	Упражнения с мячами – фитболами.	2
	Май	
34.	Игра в пионербол.	6
35.	Диагностика уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы.	2

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»: Кн. для воспитателей дет. сада/ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет. сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение,
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство ИЦ ЭНАС, 2004.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: /Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.