МАДОУ Детский сад «Малыш» с.Творогово

Рабочая программа кружка по ФИЗО

«Школа мяча»

Старшая группа

2022-2023 уч. г.

Подготовила: Воспитатель Егорова Ирина Ивановна

«Движение – это естественный спутник жизни ребенка,
источник радостных эмоций,
обладающий великой воспитательной силой».
Александр Яковлевич Гомельский,
председатель Российской федерации баскетбола.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.
Предлагаемая дополнительная образовательная программа физкультурно- спортивной направленности «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических качеств и общей физической подготовленности.

1.2 Новизна, актуальность, целесообразность

Готовность ребенка к школьному обучению определяется не только на основе личностных и интеллектуальных составляющих, но и физической. Оздоровление детей и своевременная диагностика их развития - обязательная часть работы дошкольного образовательного учреждения.
Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.
Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.
Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.
Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника.
В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей.
Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют

умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.
Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. В дошкольных программах недостаточно внимания уделено обучению спортивным играм, а требования программы «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др. Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана. Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, М.А. Рунова, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры.
В данной программе разработана методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определено содержание с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности.

Содержание

1. Целевой раздел
1.1. Задачи программы
1.2.Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы
1.3. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел
2.1. Календарно-тематическое планирование.
Содержание образовательной работы.
2.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.
3. Организационный раздел
3.1. Расписание занятий
3.2. Реализуемые образовательные технологии

1.1. Задачи программы

Цель:

играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

1.Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.

2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

3.Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.

4.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

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

7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

Двигательная деятельность (5-6лет):

Дети могут:

1.Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.

2.Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3.Принимать правильное положение при прыжке с места, мягко приземляться.

4.Ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой.

5.Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

6.Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

7.Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.

8.Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

9.Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.

10.Активно играть с мячом, скакалкой, обручем.

11.Самостоятельно организовывать знакомые игры с небольшой группой сверстников.

1.3. Планируемые результаты

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Диагностические критерии:

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

Предполагаемый результат:

1.Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2.Освоят технику игры в волейбол.
3.Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движении, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

2.3. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.

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 «Мои веселый звонкий мяч!» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребенка, 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.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий
Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом.
Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году (с октября по май).
1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями.
Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- итоговые занятия
- игры, эстафеты

- оформление фотостенда
- физкультурные досуги

Календарно-тематическое планирование

ОКТЯБРЬ

1 неделя

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).
2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость).
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.
4. Подвижная игра «Выбивной»

2 неделя

1. Челночный бег 30 метров (ловкость)
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.
4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.

3 неделя

1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.
4. «Кого назвали, тот ловит»

4 неделя

1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).
2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

НОЯБРЬ

1 неделя

1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.
2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.
3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.
4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

2 неделя

1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.
2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.
3. Перебрасывание в парах разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

3 неделя

1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.
2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
3. Подбивания мяча подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Кого назвали ? тот ловит».

4 неделя

1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.

2. Ведение мяча в прямом направлении.
3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»
4. Подвижная игра «Выбивной»

ДЕКАБРЬ

1 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.
3. «Вертушки ? перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.
4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метра удобным способом.
5. Подвижная игра «Мячик кверху»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)

2 неделя

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.
2. Прокатывание мяча под дугу в парах.
3. «Вертушки-перевертушки»,

«Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.

4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) ? дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водяший старается его поймать. Если ему это удается, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

3 неделя

1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.
3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.
4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).
5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удается коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.

4 неделя

1. Отбивание на месте «Кто дольше».
2. Ведение мяча и бросок в корзину.
3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой».
4. Подвижная игра «Мяч с топотом»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

ЯНВАРЬ

1 неделя

1.Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.
2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.
3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.
4. Подвижная русская народная игра «Заяц».

Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца» , становится на его место.

5. «Вертушки», «Зайца гонять».

2 неделя

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.
2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение с броском в корзину.
4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры). («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Кто дольше отобьет мяч от пола.
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.
5. «Пришлепы»

4 неделя

1. Ведение мяча с броском в корзину.
2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.
3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.
4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

ФЕВРАЛЬ

1 неделя

1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.
2.Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.
3. Вести мяч вперед шагом и бегом.
4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.
«Галки, вороны, зеваки».
5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

2 неделя

1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 ? 4 метра).
2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.
4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из-под руки, поймать двумя руками.
5. Подвижная игра «Зевака»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

3 неделя

1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.

4. «Через ножк5и» - упереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.
5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)

4 неделя

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.
2. «Зашита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. «Ручки», «Через ножки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

МАРТ

1 неделя

1. Отбивание мяча о стену ладонями.
2. Отбивание мяча подъемом ноги.
3. Бороться за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.
4. «Зайца гонять», «Пришлепы».
5. Подвижная игра «Круг»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

2 неделя

1. «Кто больше отобьет мяч».
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.
3. Ведение с броском в корзину.
4.Подбрпосить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).

3 неделя

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Защищать кольцо.
4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

4 неделя

1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.
2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.
4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать.
5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной)

АПРЕЛЬ

1 неделя

1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.
2. Защищать кольцо.
3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.
4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.
5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).

2 неделя
1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.
2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.
3. Бороться за мяч.
4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

3 неделя
1. Отбивание мяча подъемом ноги.
2. Перебрасывание мяча через сетку.
3. Отбивание о стену ладонями.
4. Подбрось вверх мяч, присев , коснись носков, встань, поймай мяч.
«Вертушки-перевертушки»
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

4 неделя
1. Защита кольца.
2. Бороться за мяч.
3. Сбей мячом кеглю.
4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.
5. Подвижная игра «Круг»
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

МАЙ

1 неделя
Отработка приемов игры в баскетбол.
Ведение и бросок в корзину.
Зашита корзины.
Борьба за мяч.

2 неделя
1.Отрабатывание приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.
2. Игра «У кого меньше останется мячей».
Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.

3 неделя
Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря**. 4 неделя**: Игры : «Футбол», «Волейбол», « Баскетбол».

Используемая литература

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ
ЕНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного
учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» -
издательство «Детство-пресс», 2010.о выбору детей.

.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890567

Владелец Волкова Мария Сергеевна

Действителен С 29.09.2023 по 28.09.2024