

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 1 города Белогорск»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от «15» марта 2021 г.



Утверждено  
Заведующий МАДОУДС  
№1  
Е. В. Зорина  
Приказ № 96  
от «15» марта 2021 г.

**Краткосрочная дополнительная образовательная общеразвивающая программа**  
**« Школа ручного мяча»**  
физкультурно-спортивная направленность

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 месяца  
Возрастная категория: 5 - 7 лет  
Форма обучения: очная  
Уровень: ознакомительный

Автор: инструктор по ФК  
Еременко Людмила Николаевна

г. Белогорск, 2021 г.

## ПРОГРАММА

### Кружка

#### «Школа мяча»

5-7 лет

#### **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Для реализации потребности детей в движении, мною организована спортивный кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом, а также ознакомление детей с элементами игр в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия 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.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы.**

Актуальность выбранного мной направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста обуславливается тем, что в примерной основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комановой, М.А. Васильевой - недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы «Физическая культура» предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми в доступной форме и преимуществах в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**Цель** данной программы — обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

**Задачи:**

1. Познакомить дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.
2. Сформировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами. Умение выбрать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Развивать: координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Количество занятий:** 2 занятие в неделю, 8 занятия в месяц, 16 занятий. Итогом детской деятельности являются облегченные варианты спортивных игр, физкультурные досуги, развлечения.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Материально – техническое обеспечение:** мячи резиновые диаметром 12 см. – 12 шт. и диаметром 16 см. – 12 шт., 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи футбольные, ворота, волейбольная сетка.

**Ожидаемые результаты:**

1. Знание детей спортивных игр.
2. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
3. Овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами.

**Перспективный план.**

№	Тема	Задача
<b>июнь</b>		
1	Техника безопасности на занятиях с мячами любых размеров.	Научить технике безопасности при выполнении упражнений с мячами любых размеров.
2	Катание и прокатывание мяча из разных положений: сидя на полу, стоя.	Определить физическую подготовленность каждого ребенка, применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявить

		двигательный интерес каждого.
3	Бросание мяча в верх и ловля двумя руками.	Учить детей выполнять бросок двумя руками вверх, сохраняя вертикальное положение мяча, следить глазами за его полетом.
4	Бросание мяча вниз об пол и ловля его.	Учить детей при броске об пол поднимать руки вверх, затем с силой ударять мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок от пола.
5	Бросание мяча в стену.	При выполнении это упражнения, научить детей отставлять правую ногу назад и бросать мяч вперед.
6	Постановке стоп.	Учить правильной постановке ног во время выполнения задания
7	Основные положениям- при работе с мячами любого размера. Детей бросании мяча от груди двумя руками	Учить основным положениям при выполнении упражнений с мячами.
8	Основные положения - при работе с мячами любого размера.	Закрепить основные положения при выполнении упражнений на мячах
<b>июль</b>		
1	Метание мяча на дальность и в цель, левой и правой рукой.	Учить правильной постановке ног во время выполнения задания, при прицеливании, туловище выносится немного вперед, рука делает замах до отказа после броска, при броске выпрямляются руки и ноги.
2	Метание мяча двумя руками в цель. Элементы баскетбола.	Научить бросать мяч среднего размера от груди в цель. При броске туловище наклоняется вперед, руки выпрямляются, ногами выполняется пружинка.
3	Метание мяча способом из-за головы в кольцо.	Учить правильной постановке ног во время выполнения задания, мяч находится за головой, при замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях.
4	Ведение мяча вперед правой рукой ударяя об пол один раз.	Формировать навыки правильной осанки. При выполнении упражнений с мячом, выставлять опорную ногу чуть вперед.
5	Ведение большого мяча на месте попеременно правой левой рукой.	Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат.
6	Ведение большого мяча с остановкой и поворотом кругом.	Учить видеть мяч во время смены положения, во время движения. Развивать глазомер.
7	Бросание большого мяча в баскетбольную корзину с места.	Укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Учить целиться в ограниченно пространство.
8	Подвижные игра при с применение элементов баскетбола, волейбола.	Закрепить умение владения мяча любого размера.

Занятие 1 - 2 (1 неделя)

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, кегли. Содержание и методика проведения.

I часть. (5 мин.) Игра «Играй, играй, мяч не теряй» Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Учить принимать правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. Ошибки исправляются индивидуально.

II часть. (10-12 мин.) Перебрасывать мячи можно любым способом. Показ детям отвлекающих действий при передаче – прием ложной передачи.

III часть. (5-6 мин). Игра «Сбей кеглю». Учить сбивать кеглю любым способом. Учить детей искать рациональные способы бросания мяча.

Занятие 3-4 ( 2 неделя).

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Пособия. Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.

Содержание и методика проведения. I часть. (5-6мин) 1) Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задания, построившись полукругом. Воспитатель показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок показывает воспитатель (3-4 раза повторить правой и левой рукой) 2-3 мин. 2) Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди - сбоку, толкая вниз, не наклоняясь сильно вперед 2-3 мин.

II часть. (8-10 мин) Подвижная игра «Займи свободный кружок». Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди на близкое расстояние, одной рукой от плеча – бросая дальше.

III часть. (3-5 мин) Игра «Съедобный - несъедобный». Дети стоят полукругом, воспитатель бросает мяч вразнобой. Дети должны поймать мяч и назвать овощ или фрукт.

Занятие 5- 6 (3 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Пособия. Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток. Содержание и методика проведения.

I часть. (2-4мин) 1) Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1- 2мин) 2) Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5 – 2 мин). Следить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

II часть. (5-6 мин) 1) подвижная игра «Мотоциклисты» роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2-3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. (2-3мин) 2) Игра «Поймай мяч» Следить, чтобы дети принимали правильную стойку. Применяли различные способы действия с мячом.(6-8мин)

III часть. (3-5 мин) Малоподвижная игра «Будь внимателен»

Занятие 7 – 8 (4 неделя)

Задачи. Закреплять умение детей вести мяч по прямой , упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Пособия. Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6 мин) Игра «Играй, играй, мяч не теряй» во время игры выполнение разнообразных движений с мячом. После свистка – принять правильную стойку баскетболиста. Исправлять ошибки.

II часть. (8-10 мин) 1) Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки. 2) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной

рукой, 2-3 шага другой рукой). Следить за правильной осанкой, не слишком наклоняться вперед. 3) Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин) ведение мяча в одну сторону правой рукой, в противоположную – левой. Учить видеть площадку.

III часть. (2-3 мин) Игра «Мяч водящему». Соревнования проводятся на точность действия с мячом (3-4 раза)

Занятие 9 – 10 (5 неделя) Задачи. Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина. Содержание и методика проведения.

I часть. (2-3 мин) 1) Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 2) Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

II часть. (8-10 мин) Подвижная игра «Займи свободный круг». Повторение техники передачи мяча различными способами. Разучивание отвлекающих действий с мячом, поощрение детей, если они применяют такие действия в упражнениях.

III часть. (10 мин) Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, а сами становятся в конец колонны. Разучивание с детьми техники броска мяча двумя руками от груди. Не опускать голову при броске, смотреть в передний край кольца.

Занятие 11 - 12 (6 неделя) Задачи. Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки. Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин) 1) Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. Упражнение выполняется одной и другой ногой. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко (8-10 раз). 2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол (6-8 раз).

II часть (10-12 мин). 1) ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят в колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 2-3 м. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет 2-3 шага и передает мяч назад. Задание все дети выполняют сначала поочередно, потом все одновременно. 2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение. Передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и воспитатель.

III часть (5-6 мин). Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми. Обработка различных техник владения мячом.

Занятие 13 - 14 (7 неделя) Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность. Пособия. 5-6 мячей, свисток. Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин). 1) Ведение мяча с изменением направления движения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой. 2) Игра «Скажи, какой цвет». Все дети с мячами свободно водят мяч по площадке. У водящего 3 флажка разного цвета. Водящий двигается по всему залу, около кого он останавливается, поднимает флажок, ребенок должен назвать цвет флажка, не останавливая движения и не прекращая вести мяч (водящий должен остановиться у каждого ребенка).

II часть (10-12 мин). Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами.

III часть (5-6 мин). Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

Занятие 15 - 16( 8 неделя)

Задачи. Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, сетка.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин). 1) Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задания одновременно 5-8 детей по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию педагога. 2) Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, шнур), от которого дети начинают передавать мячи и заканчивают. Обратно возвращаются свободно. Повторить 4-5 раз.

II часть (10-12 мин). Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

III часть (5-6 мин). Передача и ловля мяча. Дети стоят полукругом, воспитатель, называет имя ребенка, быстро бросает ему мяч(2-3 раза, не по очереди). Ребенок должен также быстро бросить мяч воспитателю.