

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 10 «Звёздочка»
протокол от «31» 08 2023 г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ
Детский сад № 10 «Звёздочка»
О.А. Байкова
«31» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧИК»

физкультурно-спортивной направленности

(для детей средней группы «Дельфинчик»)

на 2023–2024 учебный год

(Руководители: Мухина Ольга Александровна, воспитатели)



Пояснительная записка.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Упражнения в бросании, катании, ловле мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений дошкольников. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.

Элементарные действия с мячом могут широко использоваться уже в младшей группе. Дети знакомятся формой, объемом, свойствами мяча, учатся прокатывать, бросать его. На этом этапе главное в работе - обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у детей появилась непринужденность в движениях (держат мяч, брать, класть, переносить).

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

Цель программы: развитие умений детей в свободном владении мячом.

Задачи

Образовательные:

- развивать основные движения и действия с мячом;
- способствовать развитию «чувства мяча».

Оздоровительные:

- улучшать физическое развитие и состояние детей;
- укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

Развивающие:

- развивать координацию, глазомер, ритмичность, согласованность движений;
- формировать умения ориентировки в пространстве;
- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;

воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Программа работы кружка «Веселый мяч» рассчитана на два года обучения с дальнейшим совершенствованием умений в ходе физкультурных занятий. Программа рекомендуется для детей младшего и среднего возраста. К занятиям отбираются дети с повышенной двигательной активностью, также имеющие нарушение координации движений.

Занятия проводятся с октября по май по подгруппам: с четырехлетними - по 14 - 16 по 20 - 25 мин один раз в неделю.

Для привлечения дошкольников проводятся:

- анализ тестирования развития физических качеств;
- анкетирование и опрос детей;
- беседы, консультации, открытые занятия.

Образовательный процесс в кружке строится в соответствии с возрастными, психическими и индивидуальными особенностями детей, что предполагает своевременную корректировку задач занятия.

Работа в кружке проходит в форме занятий с включением упражнений, игр, а также анализа проблемных ситуаций.

При составлении программы учитывались принципы физического воспитания дошкольников по С.О. Филиповой, Г.Н. Пономаревой (доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности, индивидуализации).

Для эффективной деятельности по программе «Веселый мяч» необходима материально - техническая база: мячи разного диаметра, набивные, обручи, веревки; • оборудованное для занятий помещение с твердым покрытием; магнитофон, фонотека.

Входной и итоговый контроль за развитием практических умений детей обращаться с мячом осуществляется на основе контрольных тестов, проводимых ежегодно в начале и конце учебного года.

В результате освоения программы «Веселый мяч» дошкольники развивают свои физические качества и умения владения мячом.

К концу первого года обучения по программе (во второй младшей группе) дети:

- хорошо ловят мяч, действуют с ним;
- движения с мячом выполняют активно, без скованности или напряжения;
- проявляют положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

К концу второго года обучения по программе (в средней группе) дети:

- владеют главными элементами техники движений с мячом (катание, бросание и ловля, отбивание);
- соблюдают заданный ритм и темп работы с мячом;
- обращают внимание на результат;
- проявляют интерес к действиям с мячом;
- переносят освоенные упражнения с мячом в самостоятельную игровую деятельность.

Процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование действий.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые решаются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от навыков детей обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создают оптимальные условия для формирования двигательных действий.

На этапе первоначального обучения ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижения при помощи этого движения определенного результата. Игровая обстановка усиливает

заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений.

После овладения основными изучаемого действия начинается его углубленное разучивание. На данном этапе отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются ошибки, формируется правильное опущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Основная задача этапа закрепление и совершенствования действий заключается в создании устойчивых, достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Данный этап осуществляется в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Следуя принципу постепенного усложнения обучения, мы рекомендуем проводить игры, в которых игровое действие происходит между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»), В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»), а также и в баскетбол по облегченным правилам.

Постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их. Также необходимо побуждать детей к словесным объяснениям наблюдаемых из собственных действий. Это помогает создавать движения, закреплять представления о действиях с мячом.

Каждое занятие проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и двигательных навыков у детей. Занятия строятся по принципу постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения.

Основная цель вводной части занятий - подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки и формирование навыков действий с мячом. В связи с этим во вводной части (длительность 4-5 мин) подбираются 2-3 упражнения на улучшение осанки в ходьбе и 1 - 2 упражнения с мячом, чаще игрового характера.

Основная часть занятий (8-10 мин) отводится подвижным играм, упражнениям с мячом, обеспечивающим высокую двигательную активность. В этой части занятия формируются навыки действия с мячом, а также умения применять их в игровых ситуациях.

В заключительной части (3-5 мин) организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами либо без них.

Для сознательного отношения детей к действиям с мячом после разъяснения детей к действиям с мячом после разъяснения и показа следует позволить им упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

Учебный план на год

Отрабатываемый навык	Количество занятий
Прокатывание мяча двумя руками от черты	2

Скатывание мяча по наклонной доске	2
Катание мяча друг другу в парах из разных исходных положений	3
Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5 - 2 м	1
Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см)	2
Подбрасывание мяча невысоко вверх и его ловля	3
Бросание мяча из - за головы через сетку	1
Бросание от груди из разных положений	2
Бросание друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м)	3
Бросание мяча о землю и его ловля	2
Бросание мяча через веревку, сетку	2
Отбивание об пол 2-3 раза подряд	2
Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2 - 3 м), положенными на расстоянии 15 - 20 см	3
Катание мяча между предметами (расстояние 40 50 см)	2
Подбрасывание и ловля мяча, не роняя его, 3-4 раза подряд	3
Всего занятий	33

План занятий на год обучения

Цели занятий	Игры и игровые упражнения	Оборудование
Октябрь. 1 - я неделя		
Ознакомление со свойствами резинового мяча; прокатыванием его двумя руками от черты, скатыванием по наклонной доске, опробование	«Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Горошины»	Мягкие и резиновые мячи, доска, маленькие шарики
2 - я неделя		
Ознакомление с перекачиванием мяча друг другу в парах, сидя ноги врозь, опробование. Формирование умения прокатывать мяч двумя руками от черты, скатывать его по наклонной доске	«Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати Другу»	Мягкие и резиновые мячи, доска
3-я неделя		
Ознакомление с перекачиванием мяча друг другу в парах, стоя на коленях, опробование. Формирование умения прокатывать мяч двумя руками от черты, скатывать его по наклонной доске, умения перекачивать его друг другу, сидя ноги врозь	«Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу», «Кати другу»	Мягкие и резиновые мячи, доска
4-я неделя		
Формирование умения перекачивать мячи друг другу в парах, стоя на	«Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати	Мягкие и резиновые мячи

<p>колених и сидя ноги врозь. Совершенствование умения прокатывание умения прокатывать мяч двумя руками от черты, скатывать его по наклонной доске</p>	<p>другу», «Кати другу», Арбуз»</p>	
<p>Ноябрь. 1 - я неделя</p>		
<p>Ознакомление с прокатыванием мяча в ворота. Совершенствование умения перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на колених и сидя ноги врозь</p>	<p>«Кати другу», «Мяч в ворота», «Мяч товарищу»</p>	<p>Резиновые мячи, ворота</p>
<p>2-я неделя</p>		
<p>Формирование умения прокатывать мяч в ворота. Совершенствование умения перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на колених и сидя ноги врозь</p>	<p>«Мяч в ворота», «Дружный мяч», «Заводной мяч»</p>	<p>Резиновые мячи, ворота</p>
<p>3-я неделя</p>		
<p>Ознакомление с ловлей мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 - 100 см). Совершенствование умения прокатывать мяч в ворота, перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на колених и сидя ноги врозь</p>	<p>«Поймай мяч», «Дружный мяч», «Мяч в ворота», «Мяч товарищу», «Меткий»</p>	<p>Резиновые мячи, ворота</p>

4 - неделя		
Ознакомление с подбрасыванием мяча невысоко верхи его ловля, опробование. Формирование умения ловить мяч, брошенный воспитателем. Совершенствование умение прокатывать мяч в ворота	«Жонглеры», «Подбрось - поймай», «Мяч в цель», «Мяч товарищу»	Резиновые мячи, ворота
Декабрь. 1 - я неделя		
Ознакомление с бросанием мяча двумя руками из - за головы. Формирование умения подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Совершенствование умения ловить мяч, брошенный воспитателем	«Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры», «Подбрось - поймай»	Резиновые мячи
2-я неделя		
Формирование умения бросать мяч из - за головы и подбрасывать его невысоко вверх и ловить. Совершенствование умения подбрасывать его невысоко вверх и ловить	«Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры», «Подбрось - поймай»	Резиновые мячи
3-я неделя		
Первоначальное разучивание бросания мяча двумя руками от груди. Формирование умения бросать мяч из - за головы. Совершенствование умения подбрасывать его невысоко вверх и ловить	«Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры», «Подбрось - поймай», «Заводной мяч»	Резиновые мячи

4 - неделя		
Углубленное разучивание бросания мяча двумя руками от груди, из - за головы. Совершенствование умения подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить	«Догони мяч», «Брось дальше», «Лови мяч», «Подбрось мяч»	Резиновые мячи
Январь. 2-я неделя		
Первоначальное разучивание бросания мяча через верёвку, опробование. Совершенствование умения бросать мяч двумя руками от груди, из - за головы, подбрасывать его невысоко вверх и ловить	«Мяч через веревку», «Брось дальше», «Бросай - лови», «Укатился колобок»	Резиновые мячи, веревка
3-я неделя		
Формирование умения бросать мяч через сетку. Совершенствование бросков мяча разными способами, подбрасывания его вверх и ловля	«Мяч через веревку», «Брось дальше», «Бросай - лови», «Жонглеры»	Резиновые мячи, сетка
4-я неделя		
Первоначальное разучивание перебрасывания мяча друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м). Совершенствование умения бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч товарищу», «Брось дальше», «Колобом», «Жонглеры»	Резиновые мячи, веревка

Февраль. 1 - я неделя		
Формирование умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м). Совершенствование умения бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч товарищу», «Перебрось мяч», «Колобок», «Жонглеры»	Резиновые мячи, веревка
2-я неделя		
Совершенствование умений перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«У кого меньше мячей», «За мячом», «Мяч другу», «Подбрось - поймай»	Резиновые мячи, веревка
3-я неделя		
Первоначальное разучивание удара мячом о землю и ловля его. Совершенствование умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Мяч другу», «Подбрось - поймай»	Резиновые мячи, веревка
4-я неделя		
Формирование умения бросать мяч о землю и ловить его. Совершенствование умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Арбуз», «Выше мяч»	Резиновые мячи, веревка

Март. 1 - я неделя		
Формирование умения бросать мяч о землю и ловить его. Совершенствование умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Арбуз», «Выше мяч», «Вверх об пол - поймай»	Резиновые мячи, веревка
2-я неделя		
Совершенствование умения бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Арбуз», «Выше мяч», «Вверх об пол - поймай»	Резиновые мячи, веревка
3-я неделя		
Первоначальное разучивание отбивания мяча об пол. Совершенствование умения бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Отбей мяч», «Перебрось мяч», «Арбуз», «Выше мяч», «Вверх об пол - поймай» 4	Резиновые мячи, веревка
4-я неделя		
Формирование умения отбивать мяч об пол. Совершенствование	«Отскочивший мяч», «Отбей мяч о землю», «Перебрось мяч»,	Резиновые мячи, веревка

умения бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить	«Арбуз», «Выше мяч», «Вверх об пол - поймай»	
Апрель. 1 - я неделя		
Совершенствование умения отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловля его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м) бросать его разными способами, подбрасывать вверх и ловить	«Мяч о землю», «Выше мяч», «Мяч товарищу», «Мяч через сетку», «Мой веселый звонкий мяч»	Резиновые мячи, сетка
2-я неделя		
Первоначальное разучивание прокатывания мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 - 30 см. Совершенствование умения отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловля его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м) бросать его разными способами, подбрасывать вверх и ловить	«Ручеек», «Толкай мяч», «Шире пальцы», «Мяч товарищу», «Мой веселый звонкий мяч»	Резиновые мячи, две веревки

3-я неделя		
Формирование умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 - 30 см. Совершенствование умения отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловля его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 - 2 м) бросать его разными способами, подбрасывать вверх и ловить	«Ручеек», «Мяч по прямой», «Шире пальцы», «Отбей мяч», «Успей поймать», «Мяч другу»	Резиновые мячи, две веревки
4-я неделя		
Совершенствование умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 - 30 см, отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать вверх и ловить	«Ручеек», «Мяч по прямой», «Дальше мяч», «Отбей мяч», «Отбей мяч», «Мяч товарищу»	Резиновые мячи, две веревки
Май. 1 - я неделя		
Совершенствование умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 - 30 см, отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами	«Ручеек», «Мяч по прямой», «Дальше мяч», «Отбей мяч», «Отбей мяч», «Мяч товарищу»	Резиновые мячи, две веревки

(расстояние 1,5-2 м), подбрасывать вверх и ловить		
2-я неделя		
Совершенствование умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 -30 см, отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать вверх и ловить	«Ручеек», «Мяч по прямой», «Дальше мяч», «Отбей мяч», «Отбей мяч», «Мяч товарищу»	Резиновые мячи, две веревки
3 - 4 - я недели		
Совершенствование умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 25 - 30 см, отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать вверх и ловить	«Отскочивший мяч», «Горошины», «Играй, играй, мяч не теряй», «Обгони мяч», «Мяч по прямой». «Ручеек»	Резиновые мячи, две веревки

Для определения эффективности занятий кружка «Веселый мяч» в начале и в конце года проводится диагностика двигательных умений детей.

Уровни развития двигательных умений в кружке «Веселый мяч»

Низкий уровень:

- реакция на ловлю мяча замедленная;
- движения с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы;
- интерес к играм с мячом снижен.

Средний уровень:

- действия с мячом согласованы, менее скованы и напряжены;
- ребенок реагирует на ловлю мяча;
- в играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Высокий уровень:

- движения с мячом активны, не скованны;
- ребенок расслаблен, хорошо реагирует на ловлю мяча, верно выбирает дальнейшие действия;
- проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

Диагностика уровней освоения двигательных умений
и навыков движений с мячом.

ФИ ребенка	Движения с мячом		Реакция на ловлю мяча		Интерес к играм с мячом	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ %

Уровень	Движения с мячом		Реакция на ловлю мяча		Интерес к играм с мячом	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Высокий						
Средний						
Низкий						

Литература

1. Адашлявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М., 1983.
2. Адашлявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
3. Бачурина В. Новые развивающие игры для дошколят. М., 2007.
4. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
5. Волошина Л.Н., Кирилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет.

- Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. М., 2004.
6. Гаврилова А. С. 365 лучших развивающих игр для детей на отдыхе и дома. М., 2009.
 7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
 8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учеб.-метод. Пособие для педагогов и специалистов ДОУ. СПб., 2008.
 9. Ноткина Н.А., Казьмина Л И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб., 1995.
 - 10.Осокина Т.И. Физическая культура дошкольников. М., 1984.
 11. Преображенский И.Н., Харазянц А. А. Баскетбол в школе. М., 1989.
 12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М., 1994.
 13. Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. СПб., 2008.
 14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.