

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад №10 «Родничок»г. Советска

Рассмотрено и принято на
Заседании совета педагогов
Протокол № 1
От « 13 » августа 2019

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/сад № 10
_____ Т.Н. Яроц
От « 13 » августа 2019



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
« Здоровый малыш »
для детей 4-7 лет

срок реализации программы 3 года.

Автор(ы):

Семакина Юлия Леонидовна

Советск
2019

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад №10 «Родничок» г. Советска**

Рассмотрено и принято на
Заседании совета педагогов
Протокол № 1
От «13» августа 2019

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/сад № 10
_____ Т.Н. Яроц
От «13» августа 2019



**Модуль к дополнительной общеразвивающей программе
спортивной направленности «Здоровый малыш»
« Игры с мячом »
для детей 4-7 лет**

Срок реализации программы 1 год.

Автор (ы): Семакина Юлия Леонидовна

Советск
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» (далее Программа) разработана в соответствии с положением о дополнительной образовательной программе, утвержденным Т.Н. Яроц, заведующим МАДОУ ЦРР д/с №10 от 28 августа 2013 года и предусматривает разные виды спортивной направленности. Одним из видов такого направления игра «Игры с мячом».

Актуальность программы

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста. Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта. Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен. Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Новизна программы состоит в том, что продуманная методика использования игр с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

Цель Программы: Повышение результативности физического воспитания дошкольников посредством освоения движений с мячом и

изучения доступных элементов техники популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола

Задачи Программы:

Обучающие:

1. Учить детей простейшим технико-тактическим действиям с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.
2. Учить элементам игры в волейбол, элементы игры в баскетбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной).
3. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
 2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях
- Воспитывать настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, трудолюбие, коллективизм;

Развивающие:

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

Развивать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

- развивать стремление детей к самостоятельности, расширению кругозора.
- Развивать способности к самооценке и самоконтролю.

Дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на детей 5–7 лет. Срок реализации составляет 1 год. Количество детей в группе – 10 человек (в среднем). Занятия в первый год обучения рекомендуется проводить два раза в неделю. Учебная нагрузка согласована с гигиеническими требованиями к максимальной нагрузке на детей старшего дошкольного возраста - длительность занятий до 25 -30 минут.

Форма занятия. специально организованные занятия;

Ведущей организационной формой обучения является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом

Методы используемые для обучения по дополнительной общеразвивающей программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Предполагаемые результаты: в результате обучения по данной программе дети

- Научатся свободно выполнять разнообразные манипуляции с мячом: ведение,
- держание,
- передача,
- ловля,
- броски в процессе движения,
- прицеливание,
- отбивание,
- подбрасывание,
- перебрасывание,
- соединение движений с хлопками, различными поворотами;
- проявлять желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.
- знать названия спортивных игр с мячом;
- иметь представление об истории и правилах различных игр с мячом;

Содержание программы включает :

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

Условия реализации программы :

Помещение ,соответствующее санитарно-гигиеническим нормам

(спортивный зал МАДОУ, спортивная площадка)

Раздаточные материалы и инструменты

- мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт.,
- волейбольная сетка,
- 2 гимнастические скамейки,
- гимнастическая стенка,
- кольцо баскетбольное,
- мячи баскетбольные.

Учебно-тематический план

Дата	Распределения программного материала	Количество часов
Месяц	Неделя	
	Вводные занятия.	
Сентябрь	1, 2	2
	Диагностика физической подготовленности воспитанников «Школа мяча»	
	3, 4	2
	1. «У кого мяч»;	
Октябрь	1, 2	2
	2. Закрепление элементов волейбола (катание мяча в заданном направлении, бросание мяча вверх и ловля двумя руками) «Школа мяча»	
	3, 4	2

Ноябрь	1, 2	«Мяч на ступеньках»	2
	3, 4	1.«Перебрось мяч через сетку»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча вверх и ловля одной рукой, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении)	2
Декабрь	1, 2	2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях)	2
	3	1.«Гонка мячей»; 2. «Летучий мяч» 1.«Мяч на ловле»	1
Январь	2, 3	2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии)	2
	4	1.«Ножной мяч в круге» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча «змейкой»)	1
Феврал	1, 2	1.«Блуждающий мяч» 2. Закрепление элементов футбола (передача мяча правой (левой) ногой партнеру на месте, в движении, остановка мяча)	2
	3, 4	1.«Мяч водящему» 2. Закрепление элементов баскетбола (отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»)	2
Март	1, 2	1. «Забрось мяч в кольцо» 2. Закрепление элементов баскетбола (ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя)	2
	3, 4	«Школа мяча»	2

Апрель	1, 2	1.«Бросить и поймать»	2
		2. «Передай мяч»	
	3, 4	1. «Эстафета с мячом»	2
		2.«Ловишки с мячом»	
		Контрольные занятия.	
Май	3, 4	Диагностика физической подготовленности воспитанников	2
Итого:			32 ч.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ п./ п.	Ф.И.Ре бенка	Умени	Умение	Умение	Умение	Умение	Умение
		е	отбиван	забрасы	ведения	отбиват	перебрас
		выпол	ия мяча	вать	мяча между	ь мяч	ывать
		нять	в	мяч в	предметами	через	мяч друг
		бросан	разных	корзину	и с	сетку	другу в
		ие	положе	с места	дополнител	несколь	разных
		мяча	ниях	и с трех	ьными	кими	положен
		разны		шагов.	заданиями	игрокам	иях
		ми				и	
		способ					
		ами					
		Н. К.	Н. К.	Н. К.	Н.г. К.г.	Н.г К.г	Н.г. К.г.
		г. г.	г. г.	г. г.		.	.

Условные обозначения:

◇ — низкий уровень;

□ — средний уровень;

○ — высокий уровень.

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. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

Материально-техническое оснащение дополнительной образовательной программы.

1. Основное оборудование:

1. мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт.,
2. волейбольная сетка,
3. 2 гимнастические скамейки,
4. гимнастическая стенка,
5. кольцо баскетбольное,
6. мячи баскетбольные

Список литературы:

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599;
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003 г.

6. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий, 2003 г.

7. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.

Приложение:

Игры с мячом для дошкольников

Солнышко

Возьмите мяч среднего размера, сядьте с ребенком друг напротив друга, разведя ноги в стороны – делаем «домики». Катаем мячик друг другу.

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Тиме заходит (мячик катится к Тиме),

И к маме заходит (мячик от Тимы катится к маме),

И к Тиме заходит,

И к маме заходит... (повторение неограниченно – закрепляет направленное катание по полу).

Когда ребенок понял суть игры, добавляйте еще детей и взрослых. Позже ребенок сам решает, кому он хочет покатить мяч.

Ты катись веселый мячик

Дети становятся в круг и передают друг другу мяч со словами:

Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам.

У кого остался мячик,

Тот танцует гапака.

У кого из детей мяч остался, тот выходит в середину круга и начинает танцевать. Игра начинается опять.

Музыкальный мячик

Уже к трем годам дети могут поиграть в игру «Музыкальный мячик». Все становятся в круг и передают мячик по кругу из рук в руки под музыку или пение. Как только музыка закончилась, мячик останавливается.

Летящий мяч

Возьмите мяч среднего размера, чтобы ребенку было удобно его держать в руках. Взрослый бросает мяч кому-то из детей, а тот возвращает его взрослому.

Летит мой мяч, летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Держи его, лови его,

И снова мне бросай.

Мини-баскетбол

Уже в 3-4 года ребенку можно предложить поиграть в мини-баскетбол. Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.

Яблочко

Дети садятся в круг. Выбирается водящий. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.

Ты румяное, катись.

Мне в ладошки прикатись.

А теперь остановись!

В этот момент мячик останавливается у кого-то в руках. Все быстро прячут руки за спину. Ведущий становится в круг и пытается угадать, у кого же мячик, он кого-то показывает ручки. Каждый спрашиваемый должен показать обе ручки.

Мой веселый звонкий мяч

Предложите ребенку ударять по мячу рукой, сопровождая словами:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой

Не угнаться за тобой.

Эта игра развивает чувство ритма, ребенок учится вести мяч.

Мячик, мячик, поскачи

С 4-х лет покажите ребенку, что мяч можно бросать об стенку и ловить его двумя руками. При этом проговаривайте:

Мячик, мячик, поскачи!

Съедобное — несъедобное

Играть в эту игру можно даже с трехлетними малышами. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный – ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

Существует множество вариантов этой игры, направленной на развитие речи ребенка:

«Животные и их детеныши», «Кто как разговаривает», «Кто где живет», «Кто как передвигается», «Скажи ласково», «Противоположности», «Из чего сделано», «Лови да бросай – цвета называй», «Третий лишний», «Какой по форме», «Один – много».

Я знаю пять имен...

Задача ребенка – стучать об пол мячом и без остановок называть подряд пять предметов: пять имен, пять овощей, пять городов, пять марок машин и т.д. Кто сбился, тот проиграл.

Игры с мячом, направленные на формирование правильного звукопроизношения

и развитие фонематических процессов

«Повторяем дружно звук» — услышишь звук А, стукни мячом об пол.

«Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой» — услышишь звук А, подбрось мяч вверх.

«Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем» — развитие длительного речевого выдоха

«Тихо – громко»

Игры с передачей мяча: «Мяч передавай, слово называй» (на заданный звук).

«Слог да слог и будет слово» — добавление слогов.

«Охотник»

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

Задачи: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.

«Выбей мяч из круга».

Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

Задачи: закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать и останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок).

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги стоят спиной к детям первой шеренги. Воспитатель произносит слова:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем!

Первая шеренга подходит ко второй, на расстоянии двух шагов дети останавливаются и кладут мячи на пол. Воспитатель говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас кидает!

После этих слов дети первой шеренги убегают на свои места, а остальные – бросают мячи в убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру.

Лови, бросай, упасть не давай

Дети стоят по кругу на расстоянии 2 метров друг от друга. В руках у одного из них мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот другому и т.д. по кругу. По сигналу водящего направления броска мяча меняется.

Мяч в ворота

Воспитатель строит ворота из шести кубиков (высота каждого 10-20 см.). Сверху на кубики кладут тонкую рейку длиной 1,5-2 метра. Перед воротами (на расстоянии 1,5 метра) лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Проползает в ворота на четвереньках, выпрямляется, догоняет мяч. Взяв мяч, ребенок возвращается к воротам и игра повторяется.

Мячик кверху

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становится водящим. Игра повторяется.

Ловишки с мячом

Стоя в кругу, дети передают друг другу мяч, говоря слова:

Раз, два, три:

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть:

Вот он, вот он здесь!

У кого на слово «здесь» мяч окажется в руках, тот становится водящим – выходит на середину и говорит:

Беги без оглядки,

Чтоб сверкали пятки!

После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, отходит в сторону. По сигналу воспитателя игра прекращается, дети встают в круг, и выбирается новый водящий. До начала игры определяются границы, за пределы которых нельзя выбегать.

Шлепанки

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до пяти: пятый – водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний по договоренности, но не более пяти, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий в середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила:

- Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
- Играющие не должны задерживать мяч.
- Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока

Подстенка

(варианты)

Две команды играющих (в каждой не более 10 человек) встают у черты на расстоянии 1 м. от стены. По сигналу первые игроки в командах одновременно бросают мяч о стену, быстро отходят и встают за последним в своей команде. Ловят мяч вторые игроки. Они также бросают мяч о стену и

быстро уходят. Мяч ловят третьи игроки и т. д. Если играющий уронил мяч, он его поднимает, встает на свое место и продолжает игру. Выигрывает та команда, в которой играющие уронили меньше мячей.

Правила:

1. При бросании и ловле мяча можно сходить с места, но не переступить черту.
2. Прежде чем ловить мяч, играющий должен быстро подойти к черте.
3. Разрешается ловить мяч с отскока от земли.

По договоренности игроки могут быть выполнять разнообразные задания.

1. ударить мяч о стену и поймать одной рукой;
2. ударить мячом о стену и поймать с отскока от земли одной или двумя руками;
 - ударить мяч о стену и поймать после хлопка.
 -

Гонка мячей

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие игроки начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасывают в обратном направлении.

Правила:

1. Начинать игру можно только по сигналу;
2. Мячи разрешается только перебрасывать;

- Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

Перебежки

Дети делятся на две команды, встают друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую перешло больше игроков.

Правила:

1. Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку.

- Тот, кто начинает игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять.

Сторож

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3-6 м., в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем. Когда один из игроков собьет мяч, сторож быстро возвращает на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат в поле, стараются их взять.

Правила:

Сторож отбивает мяч только палкой.

Играющие сбивают мяч, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только сторож отобьет брошенный мяч. Сторож может осалить игрока только рукой.