Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка – детский сад №12»

Дальнереченского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Программа**

**дополнительного образования**

**«Школа мяча»**

**Возраст: от** 3 – до 7 лет

Программу разработала:

Анкудимова Л.П.

Воспитатель высшей категории

г. Дальнереченск

2024г.

**Содержание:**

**Пояснительная записка.............................................................................................. 3 – 4**

**Перспективно – тематический план**

**Младшая группа (3-4 лет)…………………………………………………………… 5 – 6**

**Перспективно – тематический план**

**Средняя группа(4-5 лет)……………………………………………………………… 7 – 8**

**Перспективно – тематический плана**

**Старшая группа(5-6 лет)……………………………………………………………... 9 – 10**

**Перспективно – тематический план**

**Подготовительная группа (6-7 лет)………………………………………………… 11 – 12**

**Учебная нагрузка……………………………………………………………………….. 13**

**Список литературы……………………………………………………………………… 13**

**Пояснительная записка**

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.  
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. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения 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 выработки хорошей осанки.  
Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Цель:**   
Обогащение двигательного опыта детей, освоение детьми техники владения мячом.

**Задачи:**  
1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.  
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, 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.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.  
**Место проведения:** спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.  
**Используемый материал:** мячи резиновые диаметром 12 см. – 15 шт. и диаметром 16 см. – 15 шт., волейбольное кольцо, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.  
**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 движений, 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.  
***Организация образовательной деятельности:***  
**На занятиях и вне занятий:** 1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.  
2. Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)  
3. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в  
корзину, подача мяча.  
4. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.  
**Обучение способам действия (для игры в волейбол)**1. Прокатывание мяча руг другу (в ворота).

2. Передача мяча друг другу.

3. Ловля мяча двумя руками.

4. Нижняя, верхняя подача мяча.  
5. Передача сверху двумя руками.  
6. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.  
7. Блокирование.  
**Обучение способам действия (для игры в баскетбол)**

* Броски мяча вверх, об землю и ловля его руками.
* Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
* Ведение мяча с дополнительными заданиями.
* Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

**Перспективно – тематический план**

**Младшая группа (3-4 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц:** | **Мероприятия:** | **Цель:** | **Взаимодействие с родителями:** | **Кол – во**  **занятий** |
| Сентябрь | 1. Обследование детей.  2. Прокатывать мяч друг другу.  Игра “Мяч в кругу”.  3. Прокатывания мяча под дугу.  Игра: “Докати до стены”  Игра: “Горячая картошка”  4. Игровое упражнение  “Колобок”  “Детский боулинг” | Учить прокатывать мяч друг другу.  Воспитывать выдержку.  Упражнять в прокатывании мяча друг другу.  Усваивать упражнения и правила игр.  Учить ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.  Учить детей катать и ловить мяч.  Развивать внимание и ловкость движений. |  | 1  1  1  1 |
| Октябрь | 1. Игра: «Весёлые мячи».  Игра: “Мяч навстречу мячу”.  2. Прокатывание в ворота  Упражнение: “Мяч в корзину” | Развивать ориентировку в пространстве.  Развивать равновесие, глазомер. |  | 2  2 |
| Ноябрь | 1.Игровые упражнения:  “Весёлые мячи”  “Мяч в кругу”  “Прокати и догони”.  2.Прокатывания мяча в длину.  Упражнение: “Передача мячей” | Учить детей слушать сигнал, ориентировка в пространстве.  Формировать умение управлять мячом и играть с ним. | Открытое собрание. | 2  2 |
| Декабрь | 1.Игровые упражнения:  «Игра в мяч»;  «Салют».  2. Перебрасывание мечей друг другу.  Игра: “Послушный мяч” | Учить детей ловить мяч, развивать реакцию. |  | 2  2 |
| Январь | 1. Игровые упражнения:  Упражнения:  “Пирамидка”;  «Горячая картошка».  2. Упражнения:  “Мяч вокруг обруча”;  « Съедобное – несъедобное». | Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель.  Учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.  Развивать умение ориентироваться на площадке, быстроту мышления. | Развлечение:  “День здоровья” | 2  2 |
| Февраль | 1.Прокатывание мяча между предметами.  Упражнение: “Успей поймать”,  “Догони мяч”.  2. Метание мяча в горизонтальную цель.  Упражнение: “Мяч в кругу”,  “Мяч на дорожке” | Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитываться уверенность в своих целях.  Совершенствовать навык отталкивания мяча.  Продолжать катать мяч в прямом направлении. |  | 2  2 |
| Март | 1. Игровые упражнения:  «Игра в мяч»;  «Салют».  2.Метание мяча вдаль.  Упражнение: “Бег за мячом”, “Передай по кругу”. | Развивать зрительно – моторную координацию.  Упражнять метание вдаль (энергично отталкивать мяч в заданном направлении). |  | 2  2 |
| Апрель | 1.Перебрасывания мяча друг другу.  Упражнения: “Догони мяч”.  2. Упражнения:  “Подбрось и поймай”, ” Сбей кегли”, “Мяч вокруг обруча”. | Совершать навыки передачи – ловли мяча.  Воспитывать организованность.  Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его.  Развивать ловкость движения. |  | 2  2 |
| Май | 1.Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками.  Упражнение:  “Сбей кегли””.  2. Упражнение: “Догони мяч”;  “Мяч через шнур”. | Закреплять умение детей прокатывать мяч вокруг предметов.  Развивать меткость.  Развивать умение ориентироваться в пространстве. | Развлечение:  Папа, мама, я. | 2  2 |

**Итого: 36**

**Перспективно – тематический план**

**Средняя группа (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц:** | **Мероприятия:** | **Цель:** | **Взаимодействие с родителями:** | **Кол – во**  **занятий** |
| Сентябрь | 1. Обследование детей.  2.Прокатывать мяч друг другу.  Игра “Мяч в кругу”.  (Теннисный мяч)  3.Прокатывания мяча под дугу стоя на коленях.  Игра: “Докати до стены”  Игра: “Мяч навстречу мячу”  4.Игровое упражнение  “Подбрось и поймай”  “Передай мяч”  “Успей поймать”  (Малый мяч) | Учить прокатывать мяч друг другу.  Воспитывать выдержку.  Упражнять в прокатывании мяча друг другу.  Усваивать упражнения и правила игр.  Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками.  Учить соревноваться друг с другом.  Развивать внимание и ловкость движений. |  | 1  1  1  1 |
| Октябрь | 1. Перебрасывание мяча из-за головы.  Игра: “Мяч навстречу мячу”.  2. Прокатывание в ворота  Упражнение: “Мяч в корзину” | Учить перебрасывать мяч через шнур.  Развивать равновесия, глазомер. |  | 2  2 |
| Ноябрь | 1.Игровые упражнения:  “Подбрось – поймай”  “Мяч через шнур”  “Мяч об пол”.  2.Прокатывания мяча в длину.  Упражнение: “Подбрось и поймай” | Учить детей слушать сигнал.  Формировать умение управлять мячом и играть с ним. | Открытое собрание. | 2  2 |
| Декабрь | 1.Подбрасывание и ловля двумя руками.  Упражнение попади в круг.  2.Перебрасывание мечей друг друга.  Игра: “Послушный мяч” | Учить детей ловить мяч, развивать реакцию. |  | 2  2 |
| Январь | 1. Прокатывания мяча между кеглями.  Упражнение:  “Мяч в корзине”  2. Отбивания мяча об пол.  Упражнение: “Мяч вокруг обруча” | Учить детей отбивать мяч от пола.  Развивать умение ориентироваться на площадке. | Развлечение:  “День здоровья” | 2  2 |
| Февраль | 1.Прокатывание мяча между предметами.  Упражнение: “Успей поймать”,  “Догони мяч”.  2. Метание мяча в горизонтальную цель.  Упражнение: “Удержи мяч на ракетки”,  “Мяч на дорожке” | Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитываться уверенность в своих целях. |  | 2  2 |
| Март | 1. Отбивания мяча одной рукой от пола.  Упражнение: “Попади в окошко”, “Мяч через шнур”.  2.Метание мяча вдаль.  Упражнение: “Бег за мячом”, “Передай по кругу”. | Упражнять детей в отбивания мяча.  Способствовать развитию и координации движения. |  | 2  2 |
| Апрель | 1.Перебрасывания мяча друг другу.  Упражнения: “Догони мяч”.  2. Упражнения:  “Подбрось и поймай”, ” Сбей кегли”, “Мяч вокруг обруча”. | Совершать навыки передачи – ловли мяча.  Воспитывать организованность. |  | 2  2 |
| Май | 1.Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками.  Упражнение: “Попади и поймай”,  ”Догони мяч”  2. Упражнение: “Подбрось – поймай”,  “Мяч через шнур”,  “Попади в окошко”. | Закреплять умение детей прокатывать мяч вокруг предметов.  Развивать меткость. | Развлечение:  Папа, мама, я. | 2  2 |

**Итого: 36**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| **Перспективно – тематический план**  **Старшая группа(5-6 лет)** | | | | |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Цель** | **Взаимодействие с родителями** | **Кол-во занятий** |
| Сентябрь | 1. Обследование детей  2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале  3. Знакомство с мячом | Подготовить детей к обучающему процессу | Информирование родителей о результатах обследования | 1  1  2 |
| Октябрь | 1.Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте  2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений | Научиться управлять мячом, чувствовать его | Консультация с родителями на тему «Школа мяча» | 2  2 |
| Ноябрь | 1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении 2.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте | Контролировать мяч в движении | Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим» | 2  2 |
| Декабрь | 1.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении  2.Передача мяча друг другу различным способом | Научить точности передачи мяча партнеру | День открытых дверей | 2  2 |
| Январь | 1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя  2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу | Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах | Оформление наглядной информации для родителей. | 2  2 |
| Февраль | 1. Перебрасывание мяча через сетку  2. Бросок мяча через сетку в прыжке | Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами | Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом | 2  2 |
| Март | 1.Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками  2.Подача и пас в игре | Развивать умения принимать решения в процессе игр | Веселые старты: «Играем вместе» | 2  2 |
| Апрель | 1. Верхняя подача в волейболе  2. Обучение техники приема и передачи мяча | Совершенствовать технику игры | Консультация – «Одежда и здоровье детей» | 2  2 |
| Май | 1. Блокирование мяча в процессе игры  2.Расстановка игроков на поле | Разработать тактику игры | Открытое занятие | 2  2 |

**Перспективно – тематический план**

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель:** Продолжать учить детей владеть мячом: подбрасывать вверх и ловить, перебрасывать друг другу, метать в цель и баскетбольное кольцо.  Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.  Воспитывать дружеские отношения между детьми. | | | |
| **Месяц:** | **Мероприятие:** | **Взаимодействие с родителями:** | **Кол – во**  **занятий** |
| Сентябрь | 1.Познакомить детей с игрой в баскетбол. Историей её возникновения.  Игра: “Найди свой цвет”.  2. Отбивание мяча об пол одной рукой.  Упражнение: “Вышло солнце из-за речки”  3.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочерёдно.  Упражнение: ” Пингвины” | Приобретение мячей. | 1  2  1 |
| Октябрь | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши.  Упражнение: ”Задний ход”.  2. Перебрасывание мечей двумя руками снизу, после удара об пол – подбросить вверх.  Упражнение: “По кочкам”. |  | 2  2 |
| Ноябрь | 1. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.  Упражнение: “Серпантин”.  2. Метание в цель правой и левой рукой малого мяча.  Упражнение: “Три мяча”. | Открытое занятие. | 2  2 |
| Декабрь | 1.Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.  Упражнение: “Передал – садись”. 2.Отбивание мяча об пол одной рукой.  Упражнение: “Штандер”. |  | 2  2 |
| Январь | 1. Ведение мяча с продвижением вперёд.  Игра: “Баскетбол”.  2. Перебрасывание мяча двумя руками, из-за головы, стоя на коленях.  Упражнение: “Светофор”. | Беседа о здоровом образе жизни в семье. | 2  2 |
| Февраль | 1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.  Упражнение: “Лови, бросай, падать не давай”.  2. Отбивание большого мяча об стену и ловля его после удара об пол.  Упражнение: “Меткие стрелки”. |  | 2  2 |
| Март | 1. Перебрасывания мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.  Упражнение: “Собачка”.  2. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренках.  Упражнение: “Дойди – не урони”. | Оформление наглядной информации для родителей. | 2  2 |
| Апрель | 1. Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра: “Волейбол”.  2. Ведение мяча и забрасывание в корзину.  Упражнение: “Будь ловким”. | Спортивное развлечение: ” Мой весёлый,  звонкий мяч”. | 2  2 |
| Май | 1.Забрасыывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди с ведением мяча правой и левой рукой.  Упражнение: ” Кто скорее?”  2. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.  Упражнение: “Защити мяч”. | “День открытых дверей”. | 2  2 |

**Итого: 36**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Время | Кол - во занятий неделю | Кол – во занятий в месяц | Кол – во занятий в год |
| 3-4 | 15 мин | 1 | 4 | 36 |
| 4 – 5 | 20 мин | 1 | 4 | 36 |
| 5 – 6 | 25 мин | 1 | 4 | 36 |
| 6 – 7 | 30 мин | 1 | 4 | 36 |

**Учебная нагрузка**

**Список литературы**

1.Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой».

Сборник игр и занятий. – М.: Скрипторий, 2003 г.

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

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

4. Интернет ресурсы.