

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 309 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 309)

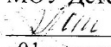
400096, Россия, Волгоград, пр-кт им. Столетова, 36

Тел./факс: 8(8442) 65-49-70, тел. 8(8442) 65-49-75 E-mail: detsad3092011@mail.ru
ИНН 3448017059 КПП 344801001 р/с 40701810900003000001 БИК 041806001

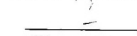
Введено в действие
Приказом заведующего

МОУ Детский сад № 309
От 01.08.2019 г. № 133-ОД

Заведующий

МОУ Детский сад № 309
 Ю.М.Попова
«01» августа 2019 г.

Принято
на Педагогическом совете МОУ
Детского сада № 309
Протокол от 01.08.2019 г. № 1

Председатель Педагогического совета
МОУ Детского сада № 309
 Е.С. Мельникова
«01» августа 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ручной мяч»

для детей 6-7 лет

МОУ Детского сада № 309

Красноармейского района Волгограда

на 2019 – 2020 уч.г.

Руководитель:

Воспитатель группы №7
Волохова Татьяна Анатольевна

Пояснительная записка

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Тренировочные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

С этой целью разработана программа дополнительного образования «Ручной мяч», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча», издательство «Детство-пресс».

Актуальность и новизна:

Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму.

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей старшего возраста за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

- 1.Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
- 2.Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
- 3.Развивать физические качества ребёнка.

4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.
5. Формировать умение действовать с мячом
6. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
7. Развивать точность, координацию, глазомер.
8. Воспитывать умение играть в команде, уступать друг другу мяч. Формировать навыки коллективной игры.

Режим занятий:

Продолжительность 1 занятия- 30 мин.:

вводная часть - 4 мин.;

основная часть - 22 мин.;

заключительная часть - 4 мин.

Объем недельной образовательной нагрузки Программы кружка «Спортивный калейдоскоп» по формированию двигательной культуры детей старшего дошкольного возраста составляет: 60 мин.

Количество занятий в учебном году:

2 занятия в неделю;

8 занятий в месяц;

64 занятий в год (октябрь - май);

1 раз в квартал совместное мероприятие с родителями.

Программа дополнительного образования «Ручной мяч» по формированию двигательной культуры дошкольников 6-7 лет учитывает требования предъявляемые СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Условия реализации Программы: физкультурный зал; спортивная площадка; мячи волейбольные диаметром 21 см. – 15 шт. и; мячи резиновые баскетбольные(форвард) диаметром 22 см. – 15 шт., мячи резиновые футбольные диаметром 22см. – 15 шт.; фитболы – 10 шт.; волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами (3 шт.), 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка; дуги для подлезания; ориентиры(конусы) большие и малые – 30 шт.

Форма проведения кружковой деятельности осуществляется в виде занятия с детьми во второй половине дня, два раза в неделю.

Ожидаемые результаты: Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча в парах, в тройках, бросок мяча через сетку, бросок мяча в кольцо в движении и с места, подача мяча, нападающий удар, ведение мяча по прямой и змейкой, блокирование, жонглирование, разучат индивидуальную тактику игры. Сформируется эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; закрепится чувство уверенности в себе.

Календарно-тематическое планирование

ОКТАБРЬ

1 неделя

1. История баскетбола. ОРУ, диагностика, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Игра «Раз, два, три».
2. ОРУ, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками, Игра «Раз, два, три».

3 неделя

1. ОРУ, броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд, передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя, сидя). Игра «Съедобное – несъедобное».
2. ОРУ, перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях. Игра «Съедобное – несъедобное».

НОЯБРЬ

1 неделя

1. ОРУ, отбивание мяча одной рукой на месте, отбивание мяча с поворотом. Игра «Передай мяч».
2. ОРУ, отбивание мяча на месте попеременно правой и левой рукой, с поворотом. Игра «Передай мяч».

3 неделя

1. ОРУ, прокатывание мяча змейкой, ведение змейкой. Игра «Безопасный полет»
2. ОРУ, прокатывание мяча змейкой, ведение змейкой. Игра «Безопасный полет»

ДЕКАБРЬ

1 неделя

1. ОРУ, ведение мяча на месте, ведение мяча с продвижением. Игра «Веселый мячик».
2. ОРУ, ведение мяча на месте, ведение мяча с продвижением. Игра «Веселый мячик».

3 неделя

1. ОРУ, передачи мяча одной рукой, ведение мяча попеременно. Игра «Выбивалы»
2. ОРУ, передачи мяча одной рукой, ведение мяча попеременно. Игра «Выбивалы»

ЯНВАРЬ

1 неделя

1. ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты. Игра «Ручной мяч».
2. ОРУ, бросок мяча через щит сбоку, бросок мяча со штрафной линии. Техника защиты. Игра «Ручной мяч».

3 неделя

1. ОРУ, правила игры в стритбол, учебная игра «3*3». Техника защиты
2. ОРУ, повторение передачи и ведения мяча, учебная игра «3*3». Техника защиты

ФЕВРАЛЬ

1 неделя

- 1.История волейбола, ОРУ, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Играй, играй, мяч не теряй».
- 2.ОРУ, техника приема мяча сверху у стены «Играй, играй, мяч не теряй».

3 неделя

- 1.ОРУ, техника приема мяча снизу у стены. Игра «Точный удар».
- 2.ОРУ, техника приема мяча снизу у стены. Игра «Точный удар».

МАРТ

1 неделя

- 1.ОРУ, броски мяча через сетку с разных зон. Расстановка игроков. Изучение зоны площадки. Игра «Быстрее к месту».
- 2.ОРУ, броски мяча через сетку с разных зон. Расстановка игроков. Изучение зоны площадки. Игра «Быстрее к месту».

3 неделя

- 1.ОРУ, обучение технике приема мяча под сеткой. Расстановка игроков. Игра «Космический мяч» игра с футболом.
2. ОРУ, обучение технике приема мяча под сеткой. Расстановка игроков. Игра «Космический мяч» игра с футболом.

АПРЕЛЬ

1 неделя

- 1.ОРУ, совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху. Игра «4 мяча».
2. ОРУ, совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху. Игра «4 мяча».

3 неделя

1. ОРУ, ведение мяча с обводкой конуса, передача правой и левой ногой.
2. ОРУ, ведение мяча с обводкой конуса, передача правой и левой ногой.

МАЙ

1 неделя

- 1.ОРУ, передача мяча в парах с последующей остановкой ногой. Игра «Перестрелка».
2. ОРУ, передача мяча в парах с последующей остановкой ногой. Игра «Перестрелка».

3 неделя

- 1.ОРУ, жонглирование, передачи мяча ногой в движении. Игра «Лапта».
- 2.ОРУ, жонглирование, передачи мяча ногой в движении. Игра «Лапта».

4 неделя

Совместное детско-родительское мероприятие «Праздник космического мяча»