

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 14  
И.Г. Нагорная  
Протокол педсовета  
№ 1, от 27.08.2020 г



**Программа  
дополнительной образовательной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности.**

"Веселый мяч" Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 14 села Марьино муниципального образования Успенский район.

2020 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 14  
\_\_\_\_\_ И.Г. Нагорная  
Протокол педсовета  
№ 1 от 27.08.2020 г

**Программа  
дополнительной образовательной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности.**

"Веселый мяч" Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 14 села Марьино муниципального образования Успенский район.

2020 г.

## **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Наше дошкольное учреждение осуществляет физическое воспитание дошкольников, руководствуясь собственной основной образовательной программой с опорой на "Инновационную программу дошкольного образования" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, З.М. Дорофеевой. В разделе физического воспитания этой программы действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также наиболее сложных способов выполнения.

Ежегодно в начале и в конце учебного года проводится диагностика физической подготовленности детей. В результате проведения теста на подбрасывание и ловлю мяча, отбивание мяча на конец года средней группы было выявлено, что не все дети хорошо владеют действиями с мячом. В связи с этим возникла необходимость введения дополнительной образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности - кружка "Веселый мяч" и обучать этих дошкольников основным приемам владения мячом в игровых условиях и тем самым достигать благоприятного физического развития и разносторонней подготовленности детей. В ходе тестирования были выявлены и одаренные дети, результаты которых были выше нормы. Занимаясь с этими детьми, хотелось бы создать хорошие предпосылки успешного обучения спортивным играм в школе. Таким образом, создалась группа дошкольников, в которую вошли дети с низкими и высокими показателями владения действиями с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. 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, сила, выносливость, координационные способности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная

комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условиями игры, ребенок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно реализовывать их в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия. Таким образом, каждое занятие в кружке становится для ребенка интересным, лично значимым и ценным.

**Цель:** достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

## 2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- способствовать развитию глазомера, ритмичности, согласованности движений, внимания;
- развивать крупные мышцы и мелкую моторику.

## 3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Возрастная направленность:**

Дети старшего дошкольного возраста ( 5-7 лет).

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих технологий и программ:

- Технология «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А.И.Фомина
- Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол»

Адашкявичене Э.Й.

### **Диагностика в работе кружка "Веселый мяч".**

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания.

Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности в условиях дошкольного учреждения.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения.

Предлагаемые тесты обладают высокой статистической

достоверностью. Используем в работе тесты для определения ловкости и координационных способностей

### **.Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

#### **1. Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

#### **2. Отбивание мяча от пола**(тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении(ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз(руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Ориентировочные показатели физ.подготовленности детей 5-7 лет по М.А.Руновой.

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Подбрасывание и ловля мяча(кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55
2.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	5-10	11-20	35-70
		дев.	5-10	10-20	35-70

Использование диагностических тестов.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми. Она включает спокойную ходьбу, постепенно переходящую в бег ,легкий непрерывный бег в течение 1-1,5 мин, дыхательные упражнения.

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить "мышечную радость" от физических нагрузок.

В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее 2 раз в течение учебного года (первое обследование - в сентябре, второе - в мае).

Первичное и повторное обследование детей должно проводиться в одинаковых условиях (на спортивной площадке детского сада или в зале). Желательно проводить тестирование во время первой прогулки. До начала обследования необходимо позаботиться о наличии оборудования.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, инструктор по физической культуре заносит в индивидуальную карту ребенка.

После обследования инструктор по физической культуре анализирует показатели каждого ребенка и сопоставляет их с нормативными данными.

Дети, выполнившие все тесты с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более 3 показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из 7 основных тестов (бег на 10 м с хода, прыжок в длину с места и с разбега, челночный бег 3 раза по 10м, подбрасывание и ловля мяча, бросок набивного мяча весом 10 кг, подъем из положения лежа на спине), ребенок имеет от 3 и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Приложение к программе

**План работы кружка " Веселый мяч".**

Месяц	Действия	Игры
С Е Н Т Я Б Р Ь	Первоначальное обучение действиям:  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (одной рукой). Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом. Перебрасывание мяча правой(левой) рукой, ловля его двумя руками.	"Играй, играй, мяч не теряй"с.62 (1)  "Сделай фигуру"с. 62 (1)
О К Т Я Б Р Ь	Углубленное разучивание действий:  Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.	"Вызов по имени" с. 62 (1)  "Подвижная цель" с. 66 (1)  "Мяч водящему" с.156 (3)
Н О Я Б Р Ь	Совершенствование навыков.  Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).	"У кого меньше мячей" с. 64 (1)  "Поймай мяч"  "За мячом" с. 156 (3)  "Обгони мяч".
Месяц	Действия	Игры



<p>Д Е К А Б Р Ь</p>	<p>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Первоначальное обучение действиям:  Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе Удар мячом об пол правой рукой и ловля его левой рукой и наоборот.</p>	<p>см."Школа мяча" стр.64 (3)  "Перестрелка"</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p>Углубленное разучивание действий:  Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Веление мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</p>	<p>"Борьба за мяч" с.73 (1)  "У кого меньше мячей"</p>
<p>Ф Е В Р А Л Ь</p>	<p>Совершенствование навыков.  Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).</p>	<p>"Кого назвали, тот ловит мяч"  "Мяч ловцу" с.72 (1)  " Защита крепости" с.73 (1)</p>

Месяц	Действия	Игры
М А Р Т	<p>Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.</p> <p>Первоначальное обучение действиям:</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).</p> <p>Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5 м), снизу, сверху, из-за головы.</p>	<p>"Мяч в корзину"</p> <p>"У кого больше мячей"</p>
А П Р Е Л Ь	<p>Углубленное разучивание действий:</p> <p>Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120-90 см), установленный на разной высоте.</p> <p>Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</p>	<p>"Метко в корзину"</p> <p>"Чья команда больше"</p>
М А Й	<p>Совершенствование приобретенных навыков.</p>	<p>Повторение игр , разученных в течение года.</p>

Месяц	Действия	Игры
И Ю Н Б  И Ю Л Б  А В Г У С Т	Совершенствование приобретенных навыков.	"Мяч в воздухе" стр.94  "Передай - садись" стр.94  "Поймай мяч" стр.92(1) "Передай мяч"  "Не давай мяч водящему" стр.58 А.И.Фомина"Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду".

Используемая литература:

1. Э.Й. Адашкявичене Баскетбол для дошкольников
2. Э.Й. Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателей дет.сада.-М.: Просвещение, 1992.- 159 с.
3. А.И.Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.