

Принята решением педагогического совета
Протокол № 4 от 30.05.2017 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» пос.
Фрунзенский

 Г.В.Ненашева/

Приказ № 23-од/сп от «05»июня 2017 г.

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ПОС. ФРУНЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно - спортивной направленности**

" Мой весёлый звонкий мяч",

для детей 5-7 лет

Возрастная группа: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Ф.И.О. педагога: Копылова Ольга Александровна

2017 год

Содержание программы

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Планируемые результаты

II. Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности

Описание форм, методов и средств реализации программы

Взаимодействие с семьей

III. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение

1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.12 (в редакции от 21.07.2014), ФГОС ДО и представляет собой локальный акт образовательного учреждения.

Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Актуальность программы

Данная программа предусматривает изучение разных видов спорта (футбол, волейбол, пионербол) и разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Цель:

обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

- обучать технике игры в волейбол, пионербол, футбол.
- познакомить дошкольников с историей игр.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении разных видов спорта (футбол, волейбол, пионербол). Работа является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Отличительные особенности данной программы: систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Главной отличительной особенностью данной программы является обучение детей различным спортивным играм, таким как волейбол, футбол, пионербол.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера,

координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

Основные характеристики деятельности:

1. Изложение материала рассчитано на один год обучения.
2. Программа рассчитана на группу детей 5-7 лет.

Возрастные особенности детей

5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного

управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Планируемые результаты освоения программы:

За время прохождения курса данной программы дети должны:

- усвоить правила и методику спортивных игр;
- познакомиться с историей игр;
- развить координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

К концу обучения дети могут:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.

3. Дошкольники познакомятся с историей спортивных игр.
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. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Содержательный раздел

Структура организации занятия

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: обще развивающие упражнения, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: подвижные игры, ходьба, релаксация. (Занятия проводятся в группе, в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

На занятиях и вне занятий:

1. Проведение бесед об истории и правилах 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.

1. Нижняя, верхняя подача мяча.
2. Передача сверху двумя руками.
3. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
4. Блокирование

Правила в игре волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила в игре пионербола:

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой
2. подача выполняется броском одной рукой через сетку
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.
4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;
5. Сделано более одного паса при атаке.

Правила в игре пионербола с 2 мячами:

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находятся сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

Методы работы с детьми

1. Просмотр мультфильмов.
2. Беседы о спортивных играх.
3. Подвижные игры.
4. Занятия и тренировки.

Форма подведения итогов:

1. Мини-соревнования по каждому пройденному разделу.
2. Мини-соревнования с детьми и родителями.
3. Итоговое занятие - Спортивный праздник «Разноцветный быстрый мяч»

Взаимодействие с семьями воспитанников

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

Учебно - тематический план

Сроки проведения	Тема занятия	Задачи	Содержание	Кол – во часов
1 неделя сентября	История спортивных игр	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	• Беседа «Спортивные игры с мячом»	30 минут в неделю
2 неделя сентября	История возникновения мяча	1. Познакомить детей с историей возникновения мяча	• Просмотр мультфильма	30 минут в неделю
3 неделя сентября	Игры с мячом	1. Познакомить детей с играми с мячом	• Д/и «Что это за мяч?»	30 минут в неделю
4 неделя сентября	Знакомство с игрой футбол	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры	• Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», • Просмотр	30 минут в неделю

			мультфильма	
1 неделя октября	Футбол	1. Научить детей вести мяч змейкой	• П/и «Охотники и куропатки»	30 минут в неделю
2 неделя октября	Футбол	1. .Развить умение мягко ловить мяч ногой	• Ведение мяча, продвигаясь бегом.	30 минут в неделю
3 неделя октября	Футбол	1. Научить детей вести мяч змейкой	• П/и «Охотники и куропатки»	30 минут в неделю
4 неделя октября	Футбол	1. Научить детей перебрасывать мяч в парах ногой	Ведение мяча, продвигаясь шагом	30 минут в неделю
1 неделя ноября	Футбол	1. Научить детей забивать мяч в ворота	• П/и «Вышибалы»	30 минут в неделю
2 неделя ноября	Футбол	1. Научить детей ловить и отбивать мяч в воротах.	• П/и «Снайпер»	30 минут в неделю
3 неделя ноября	Мини-соревнования по футболу	1.Обобщить изученный материал	• Спортивная игра в командах «Юный футболист»	30 минут в неделю
4 неделя ноября	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.	• Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Просмотр мультфильма	30 минут в неделю

1 неделя декабря	Волейбол	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • П/и «Гонка мячей по шеренгам» 	30 минут в неделю
2 неделя декабря	Волейбол	1. Упражнять в метании Набивного мяча на дальность	<ul style="list-style-type: none"> • Метание набивного мяча на дальность 	30 минут в неделю
3 неделя декабря	Волейбол	1. Научить детей перебрасывать мяч через сетку.	<ul style="list-style-type: none"> • П/и «Попрыгунчики» 	30 минут в неделю
4 неделя декабря	Волейбол	1. Развивать чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно 	30 минут в неделю
3 неделя января	Волейбол	1. Научить детей перебрасывать мяч друг другу	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча друг другу парами, в тройках 	30 минут в неделю
4 неделя января	Волейбол	1. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • П/и «Меткий стрелок» 	30 минут в неделю
1 неделя февраля	Волейбол	1. Научить детей подбрасывать мяч с хлопками в движении	<ul style="list-style-type: none"> • Ловля мяча, летящего на разной высоте 	30 минут в неделю

2 неделя февраля	Мини-соревнования по волейболу	1.Обобщить изученный материал	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивная игра в командах. • П/и «Мельница» 	30 минут в неделю
3 неделя февраля	Беседа о спортивной игре «Пионербол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой пионербол, правилами игры.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Пионербол» • Просмотр мультфильма 	30 минут в неделю
4 неделя февраля	Пионербол	1. Упражнять в подбрасывании мяча и мягкой ловле кистями рук	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 	30 минут в неделю
1 неделя марта	Пионербол	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении • П\и «Пятнашки на улиточках» 	30 минут в неделю
2 неделя марта	Пионербол	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, • ловля обеими руками одновременно. • П/и «Мяч ловцу» 	30 минут в неделю
3 неделя марта	Пионербол	1. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх с поворотом кругом • П/и «Кого назвали, тот и ловит» 	30 минут в неделю

4 неделя марта	Пионербол	1. Останавливать мяч в движении.	<ul style="list-style-type: none"> • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног 	30 минут в неделю
1 неделя апреля	Пионербол	1. Учить отбивать мяч по кругу.	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча по кругу • П/и «Мяч в воздухе» 	30 минут в неделю
2 неделя апреля	Пионербол	1. Упражнять ведению мяча по кругу	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • П/и «не урони мяч» 	30 минут в неделю
3 неделя апреля	Пионербол	1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • П/и «Ловушка с мячом» 	30 минут в неделю
4 неделя апреля	Пионербол	Упражнять в быстрой смене движений.	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча товарищу 	30 минут в неделю
1 неделя мая	Пионербол	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча товарищу с разных точек площадки 	30 минут в неделю

		партнеру		
2 неделя мая	1.Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.	1.Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.	•Перебрасывание мяча друг другу разными способами • Остановка и отбивание мяча с помощью ног	30 минут в неделю
3 неделя мая	Мини – соревнования по пионерболу	1.Обобщить изученный материал.	• Спортивная игра в командах. «Юные спортсмены»	30 минут в неделю
4 неделя мая	Спортивный праздник «Разноцветный быстрый мяч»	1.Закрепить пройденный материал программы	• Спортивное соревнование с детьми и родителями	30 минут в неделю

Организационный раздел Материально-техническое обеспечение

Место проведения: физкультурный зал, спортивная площадка.

Используемый материал: мячи резиновые диаметром 12 см и 16 см, волейбольная сетка, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Литература:

1. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших

дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010