Принят на заседании педагогического совета протокол № 4 ош 10. От. 20201.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Октябренок»

# Программа

дополнительной образовательной услуги «Мой веселый, звонкий мяч» 5-6 лет



Автор: воспитатель Пыпина О.П.

г. Приморско-Ахтарск 2020 год

#### Содержание

- 1.Пояснительная записка
- 2. Структура кружка
- 3.Планируемые результаты
- 4. График работы
- 5.Календарный учебный план
- 6. Перечень основных средств обучения
- 7. Приложение
- 8. Список литературы

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. 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.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что 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.

Программа кружка «Мой веселый, звонкий мяч» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- -Санитарно-эпидемиологическими требованиями устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН2.4.1.3049-13;
- Письмо Минобразования России от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Программой Н.И.Николаевой «Школа мяча». СПб.: Детство-Пресс, 2008 г.

- Уставом МБДОУ №12

Срок реализации данной рабочей программы 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет 36 часов.

Категория обучающихся: дети старшего дошкольного возраста (5- 6 лет)

Сроки реализации: 25 минут 1 раз в неделю во вторую половину дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май).

Форма обучения: игровые упражнения по овладению техникой игры с мочкм.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей старшего дошкольного возраста, через организацию спортивных игр с

#### Задачи:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально волевые качества.

# Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания
- художественное слово: стихи, загадки
- дидактические игры
- подвижные игры и эстафеты

# Структура занятия «Мой веселый, звонкий мяч»

- 1. Вводная часть: ходьба, бег
- 2. Основная часть:
  - -разминка под музыку
  - -обучение движениям с мячом
  - -дыхательное упражнение
  - -подвижная игра
- 3. Заключительная часть: релаксация

## Планируемые результаты:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей старшего дошкольного возраста;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;

#### Умение:

- -прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
- -бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
- -отбивать одной рукой на месте и в движении;
- -передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
- -перебрасывать мяч через сетку;
- -прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
- -забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

# График работы дополнительной образовательной услуги кружка «Мой веселый, звонкий мяч» 5-6 лет

День недели	Время	
четверг	17.00-17.25	

# Календарный учебный план

## Сентябрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Познакомить детей с	1 Часть:	1 Часть:
различными видами мячей, с	Ходьба на носках, на	Ходьба с заданием
историей возникновения	пятках, с высоким	для рук, подскоки и
мяча.	подниманием колен. Бег.	
2. Учить сочетать замах с	Подскоки и прыжки на	ногах с
броском при метании.	двух ногах с	продвижением
3. Развивать глазомер,	продвижением вперёд.	вперёд. Ходьба.
гочность движения.	Ходьба.	2 Часть:
4. Соблюдать правила игры с	2 Часть:	<u>ОРУ</u> с большим
. МОРКМ	ОРУ с массажным	мячом.
5. Выявить исходные данные	мячом.	Упр-е для кистей
психомоторного развития	Упр-е для кистей рук с	рук с мячиком для
ребёнка.	попрыгунчиком.	пинг-понга.
	$\Pi/M$ «Брось - догони».	ОВД
	<u>П/И</u> «Подбрось -	1.Катание мяча
	поймай».	«змейкой» между
	Дых. упр-е	предметами.
	«Носик балуется».	2. Бросание малого
	2 77	мяча вверх и ловля
	-	его одной рукой.
		П/И «Попади в
	a======= 0	цель».
		П/И «Шмель».
		Дых. упр-я
	*	«Смешинка»
		«Шарик лопнул».
		3 Часть:
* Hardware (1997)		Релаксация
	The state of the s	«желП»
		«Волшебный сон»

#### ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить отбивать мяч о пол	1 Часть:	1 Часть:
двумя руками, стоя на месте;	Ходьба приставным	Ритмическая
	шагом боком, прямо.	

подбрасывать и ловить с Бег «покажи пятки». хлопком в ладоши. Ходьба. 2. Учить сохранению 2 Часть: правильной осанки при ОРУ с малым выполнении упражнений. резиновым мячом. 3. Побуждать к проявлению Упр-е для кистей рук настойчивости при с брусочком. достижении конечного ОВД результата, стремлению к 1.Отбивание мяча о качественному выполнению пол двумя руками, движения. стоя на месте. 2.Прокатывание мяча 2.Самостоятельные с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик»

«Весёлая клоунада». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» Просмотр мультфильма «Топчумба»

#### НОЯБРЬ

«Змейки греются на

«Опавшие листики»

«Летят мячи».

3 Часть:

Релаксация

солнышке»

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать и ловить	1 Часть:	1 Часть:
мяч друг другу из	Ходьба семенящим	Ритмическая
положения сидя;	шагом, широким шагом,	гимнастика
забрасывать мяч в	с поворотом кругом.	«Антошка».
баскетбольную корзину,	Подскоки, боковой	2 Часть:
принимая правильную	галоп. Ходьба.	ОРУ
стойку.	2 Часть:	Упр-е для кистей рук с
2.Познакомить со	<u>ОРУ</u> с малым	карандашом.
спортивными играми с	пластмассовым мячом.	ОВД
мячом.	Упр-е для кистей рук со	1. Бросание мяча вверх и
3. Воспитывать желание	шнурком.	ловля его двумя руками
заниматься в команде.	ОВД	(10 раз подряд).

1. Бросание и ловля мяча	2.Прокатывание мяча по
друг другу из	полу между предметами
положения сидя.	«змейкой», до
2.Забрасывание мяча в	ориентира, вокруг
баскетбольную корзину.	ориентиров.
П/И «Ловкая пара».	П/И «Мяч в кругу».
П/И «Мяч вдогонку».	П/И «Догони мяч».
Дыхательные	Дыхательные
упражнения.	упражнения
«Каша кипит»	«Лесной воздух»
«Дует ветер».	«Маятник».
3 Часть:	3 Часть:
Релаксация	Релаксация
:	«Тёплая ванна»
«Каждый спит»	Презентация
	«Виды спорта с мячом»

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей бросать мяч вверх	1 Часть:	1 Часть:
и ловить его с поворотом кругом;	Ходьба с заданием	Ритмическая
бросать мяч друг другу с	для рук, ходьба	гимнастика
хлопком; отбивать мяч двумя	«пингвин». Бег	«Барби».
руками, шагая в прямом	«лошадки». Ходьба.	2 Часть:
направлении и сохраняя	2 Часть:	<u>ОРУ</u> с воздушным
равновесие; метать малый мяч в	<u>ОРУ</u> со средним	шаром.
верт. цель.	мячом.	Упр-е для кистей
2. Учить соблюдать правила игры.	Упр-е для кистей рук	рук с брусочком.
3. Воспитывать внимательность и	с попрыгунчиком.	ОВД
заботу друг к другу.	ОВД	1.Отбивание мяча о
	1. Бросание мяча	пол двумя руками,
	вверх и ловля его с	продвигаясь вперёд
	поворотом кругом.	шагом в прямом
	2. Бросание мяча друг	направлении ( R-5м
	другу с хлопком.	2. Метание малого
	П/И «Закати мяч в	мяча в верт. цель (h-
	обруч».	2 м).
	П/И «Передай мяч».	П/И «Не упусти
	Дых. упр-я	шарик».
,	«На турнике»	П/И «Мяч об пол».

«Подуй на Дых. упр-я снежинку». «Хлопушка» 3 Часть: «Молодцы». Релаксация 3 Часть: «Звери спят, птицы Релаксация спят» «Фея сна» «Колыбельная» Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек»

#### ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить бросать мяч друг другу и	1 Часть:	1 Часть:
при ловле делать поворот; метать	Ходьба в парах, с	Ритмическая
мячи разного веса правой левой	высоким	гимнастика
рукой; отбивать мяч о стенку	подниманием колен.	«Буратино».
разными способами; метать мяч в	Медленный бег.	2 Часть:
горизонт. цель.	Ходьба.	<u>ОРУ</u> с малым
2.Развивать физические качества	2 Часть:	резиновым мячом.
(настойчивость, решительность,	<u>ОРУ</u> с цветным	Упр-е для кистей
целеустремлённость).	клубком.	рук с цилиндром.
	Упр-е для кистей	ОВД
	рук с	1.Отбивание мяча о
	пластмассовым	стенку с хлопком, с
	массажным	поворотом,
	мячиком.	отскоком от пола.
	ОВД	2.Забрасывание
	1. Бросание мяча	малого мяча в
1 20	друг другу и ловля	напольную корзину
	его с поворотом	П/И «Подвижная
	кругом.	мишень».
	2. Метание вдаль	П/И «Быстрый
	мячей разного веса	мячик».
	и размера правой и	Дых. упр-я
	левой рукой.	«Вырасти большой»
	П/И «Кати в цель».	«Стёклышко».
	П/И «Ловкая пара».	3 Часть:
	Дых. упр-я	Релаксация
	«Дровосек»	«Сказочный сон»
5	«Ax!».	(3)

3 Часть:	Просмотр
Релаксация	мультфильма
«Снежинки»	«Неженка»
«В царстве	
Снежной	
Королевы».	

#### ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать мяч друг другу	1 Часть:	1Часть:
и ловить его в движении; с	Ходьба «змейкой»	Ритмическая
отскоком от пола; прокатывать	поперёк зала, на	гимнастика
мяч правой и левой ногой,	корточках. Бег	«Cocolate».
сохраняя равновесие.	«верёвочка». Ходьба.	2 Часть:
2.Развивать глазомер.	2 Часть:	<u>ОРУ</u> со средним
В.Воспитывать желание	ОРУ с малым	мячом.
радоваться успехам и	пластмассовым мячом.	Упр-е для кистей
сопереживать неудачам	Упр-е для кистей рук со	
говарищей.	шнурком.	ОВД
	ОВД	1.Бросание мяча
	1. Бросание мяча друг	друг другу и ловля
	другу и ловля его в	его с отскоком от
	движении.	пола.
	2.Прокатывание мяча	2. Метание мяча в
		горизонт. цель.
		П/И «Мяч в
	П/И «Попади в ворота».	корзину».
	П/И «Мяч по дорожке».	
	Π	мячом».
	«Мыльные пузыри»	Дых. упр-я
		«Гармошка»
		«Партизаны».
		3 Часть:
	~	Релаксация
		«Сосульки тают»
		Просмотр
, and the second		мультфильма
		«Упрямый ослик»

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить отбивать мяч одной	1 Часть:	1 Часть:
рукой; прокатывать его ногой	Ходьба на носках,	Ритмическая
между предметами;	пятках. Бег с высоким	гимнастика
перебрасывать друг другу	подниманием колен	«Знаменитое кантри».
через шнур.	«лошадки». Ходьба.	2 Часть:
2. Развивать физические	2 Часть:	<u>ОРУ</u> с воздушным
качества (быстроту, силу,	ОРУ	шаром.
ловкость).	Упр-е для кистей рук с	Упр-е для кистей рук
3.Поддерживать интерес к	брусочком.	с цилиндром.
различным видам спорта.	ОВД	ОВД
	1.Отбивание мяча одной	1.Забрасывание мяча
	рукой (правой и левой),	в баскетбольную
	продвигаясь вперёд.	корзину.
	2.Прокатывание мяча	2.Перебрасывание
	правой и левой ногой	мяча друг дугу через
	между предметами.	шнур.
	П/И «Догони мяч».*	П/И «Мяч навстречу
	П/И «Ловкая пара».	мячу».
	<u>Дых. упр-я</u>	П/И «Успей
	«Обед»	поймать».
	«Hacoc».	Дых. упр-я
	3 Часть:	«Художники»
	Релаксация	«Дятел».
	«Подводный мир»	3 Часть:
	«У лесного ручья»	Релаксация
		Просмотр
		мультфильма
		«С бору по сосенке»

#### АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить элементам	1 Часть:	1 Часть:
спортивных игр с мячом.	Ходьба спиной вперёд,	Ритмическая
2.Развивать мелкую	парами. Бег с	гимнастика «Детская
моторику рук.	выбрасыванием прямых	танцевальная».
3.Воспитывать	ног вперёд. Ходьба.	2 Часть:
положительные качества	2 Часть:	<u>ОРУ</u> с цветным
личности (инициативность,	<u>ОРУ</u> с надувным мячом.	клубком.
	Упр-е для кистей рук с	Упр-е для кистей рук с

самостоятельность,	пластмассовым	мячиком для пинг-
активность).	массажным мячом.	понга.
	ОВД	ОВД
	1.Отбивание мяча о	1.Перебрасывание мяча
	стенку с хлопком,	через сетку в команде
	поворотом, отскоком от	(элементарный
	пола.	пионербол).
	2.Перебрасывание мяча	П/И «Ты катись,
	через шнур в команде	катись, наш мячик».
*	(элементы пионербола).	<u>Дых. упр-я</u>
	$\Pi/И$ «Послушный мяч».	«Ныряльщики»
	<u>Дых. упр-я</u>	«Осы».
	«Дуем друг на друга»	3 Часть:
	«Полёт в космос».	Релаксация
	3 Часть:	«Путешествие на
	Релаксация	облаке»
	«Волшебный сон»	Просмотр мультфильма
	«Тайны космоса»	«Как утёнок- музыкант
		научился играть в
		футбол»

# МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать	1 Часть:	Физкультурный досуг
двигательную	Ритмическая	совместно с детьми 1 старшей
активность.	гимнастика	группы «Мы - спортсмены».
2.Воспитывать	2 Часть:	
положительные	<u>ОРУ</u> с большим	
эмоции.	мячом.	
3.Определить	Упр-е для кистей рук	
уровень владения	с попрыгунчиком.	
мячом.	ОВД	
	Самостоятельные	
	игры с мячами.	
	<u>Дых. упр-я</u>	
	«Сирень»	
	«Песенка».	
	3 Часть:	
	Релаксация	
*	«Цветы	

## Перечень основных средств обучения

## Спортивный инвентарь:

- 1. Мячи:
- резиновые (малые, средние, большие)
- -малые пластмассовые
- -баскетбольные
- -волейбольные
- -футбольные
- 2. Воздушные шарики
- 3. Цветные клубки
- 4. Мелкие предметы для развития кисти руки:
- -мячики для пинг-понга
- -пластмассовые массажные мячики
- -попрыгунчики
- -шнурки
- -карандаши
- 5. Баскетбольные корзины
- 6. Напольные корзины
- 7. Шнур для натягивания (2шт.)
- 8. Волейбольная сетка (1 шт.)
- 9. Футбольные ворота (2 шт.)
- 10. Обручи
- 11. Кегли
- 12. Гимнастические скамейки (2 шт.)
- 13.Свисток

## Технические средства обучения:

- -магнитофон
- -флэш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)