

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОДИЩЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА»»

Согласована
Педагогическим советом
Протокол №1 от 02.09.2021 г

Введена в действие приказом МБДОУ ГДС «Алёнушка»
№55 от 07.09.2021г

Заведующий МБДОУ ГДС «Алёнушка»
Хорошилова Л.М.



Программа
дополнительного образования
«Школа мяча»
для мальчиков 6-7 лет
(как компонент ООП)

Срок реализации программы: 1 год
Составлена на основе авторской программы Н.И. Николаевой «Школа мяча»
Разработчик и составитель программы: Сороко Анна Сергеевна, инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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, совершенствует 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. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) - прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особый интерес представляет использование игрового метода упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной групп в дошкольных образовательных учреждениях. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию, построенная 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, назрела острая 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. С этой целью была разработана рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча». Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В организованной образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции

детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

В основу рабочей программы дополнительного образования «Школа мяча» легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» реализуется в соответствии с программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

Цель программы:

Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, освоение детьми техникой владения мячом.

Задачи программы:

1. Формировать у воспитанников устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
2. Содействовать развитию двигательных способностей дошкольников;
3. Развивать глазомер, координацию движений, согласованность движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.
4. Формировать простейшие технико – тактические действия с мячом: ловля мяча, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, бросок мяча в корзину, искусство ведения мяча, прокатывание мяча в ворота и т.д., умение применять их в игровой ситуации.
5. Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх с мячом.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность поставленной цели.
7. Формировать у воспитанников привычку здорового образа жизни.

Принципы и подходы к формированию программы:

Программа «Школа мяча»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Программа разработана на основе обязательного содержания по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений для детей старшего дошкольного возраста.

Общепедагогические принципы:

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.
- Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.
- Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
- Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.
- Принцип индивидуализации предполагает необходимость функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.
- Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания, реализованные в программе, осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методы и приемы реализации Программы

1. Организационные:

- Наглядные (показ педагога, рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение упражнений);

- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- Круговая тренировка

Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость); по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Программа ориентирована на детей 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность организованной образовательной деятельности – 25-30 мин. Количество учебных часов блока дополнительного образования: 36 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с разными видами мячей, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

1. Дети овладели техникой действий с разными мячами.
2. У детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, ведение мяча с бегом в разном темпе.
3. Сформированы навыки сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
4. Наблюдается повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм с мячом.
5. Отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Содержание программы направлено на развитие навыков движений, овладение правильными способами их выполнения:

Прокатывание мяча:

- по прямой между предметами;
- по наклонной гимнастической скамейке;
- змейкой между стойками;
- катание мяча с попаданием в предмет.

Бросание мяча:

- друг другу в парах;
- двумя руками от груди через сетку;
- бросок мяча в предмет;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обруч;
- о стену и ловля его;
- вверх и ловля его;
- с поворотом кругом;
- по мишеням от плеча одной рукой;
- через обручи, подвешенные на веревки в движении в парах поочередно;
- в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

Отбивание мяча:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- вокруг себя правой, затем левой рукой;
- о стенку с хлопком и поворотом;
- двумя руками, продвигаясь бегом;
- ведение мяча с препятствием;
- ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.

Метание мяча:

- в двигающуюся цель;
- вдаль с нескольких шагов;
- вдаль правой и левой рукой,
- в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в горизонтальную цель;
- элементы баскетбола.