

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 90» «Калинка»

ПРИНЯТО
Решением Педагогического
совета МБДОУ ДС № 90
Протокол от 29.08.2023 №

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ ДС № 90



От 29.08.2023 № 110/0
заведующий
Э.Э.Ларионова

Программа «Волшебный мяч»

Инструктор Савина Вера Владимировна

Новосибирск

Содержание:

1 Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка
1.2 Новизна и актуальность
1.3 Возрастные особенности
1.4 Цель и задачи
1.5 Планируемые результаты
1.6 Формы подведения итогов и контроль результатов.
2.Содержательный раздел
2.1 Условия реализации программы
2.2 Развитие двигательных навыков и умений
2.3 Обучение навыкам мяча
2.4 Взаимодействие с родителями
3.Организационный раздел
3.1. Место и время проведения занятий
3.2.Методическое и материальное обеспечение
3.3 Тематическое планирование
3.4. Циклограмма развития психофизических качеств
3.5 Календарное планирование

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана в 2018г. В 2023г. были внесены изменения согласно ФОП ДО и ФГОС ДО.

Программа кружка «Волшебный мяч» адресована детям старшего дошкольного возраста. Количество занимающихся: 12-15 человек. В состав кружка включаются дети старшей и подготовительных групп

1.2 Новизна и актуальность.

Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

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. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Футбол, волейбол, баскетбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Содержание программы по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол представляет собой синтез методики спортивной школы (адаптированный к условиям ДОУ) и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола детско-юношеской спортивной школы.

Футбол, волейбол, баскетбол — игра с мячом. 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, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге,

прыжках. 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. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

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.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол, волейбол, баскетбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

1.3 Возрастные особенности и физические возможности детей.

Возрастные особенности и физические возможности детей специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

1.4 Цель и задачи

Цель:

- формирование интереса и потребности дошкольников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр среди старших дошкольников.

Задачи:

- овладеть практическими приемами выполнения элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол;
- развивать у детей основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

1.5 Планируемые результаты.

В результате обучения в кружке дети должны владеть следующими навыками:

- выработке лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног, сохранение направления и равномерность ходьбы и бега.
- овладение упражнениями по прокатыванию мячей.
- овладение упражнениями тренирующими глазомер (навык броска и ловля мяча в корзину и через сетку).
- овладение умением и навыком оценивать направление полёта мяча и силу броска.
- овладение упражнениями по отталкиванию мяча стоя на месте и ведению мяча в ходьбе.
- овладение упражнениями по метанию в горизонтальную и вертикальную цель, используя зрительный ориентир.
- овладение умениями ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободные места в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны.
- овладение умениями играть, работать дружно, согласовывая свои действия с действиями других детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, использование полученных знаний и навыков в самостоятельной двигательной деятельности.

1.6 Формы подведения итогов и контроль результатов.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- открытый показ занятий для родителей
- праздники
- соревнования
- игры

2. Содержательный раздел

2.1. Условия реализации программы «Волшебный мяч».

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по футболу, баскетболу, волейболу;
- пополнение материальной базы инвентарем.

Психолого- педагогические условия.

- учет индивидуальных и возрастных особенностей старших дошкольников при использовании форм, средств и способов реализации программы «Волшебный мяч»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношении с детьми;
- создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

2.2. Развитие двигательных навыков и умений

Ходьба и бег – выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног, сохранять направление и равномерность ходьбы и бега.

Катание мяча – овладение этими упражнениями тренируют мышцы пальцев и кисти, мяч прокатывают утяжелённый-1 кг.,

Бросание и ловля мяча- овладение этими упражнениями тренируют глазомер. При ловле мяча дети оценивают направление его полёта, а при броске сочетают необходимое направление с силой броска.

Подбрасывание мяча вверх и бросок о землю укрепляет мышцы плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Ведение мяча этому упражнению обучают после того как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти.

Метание в цель и вдаль - обучают метать в горизонтальную и вертикальную цель. Для гармоничного развития обеих рук.для профилактики появления нарушений осанки важно чередовать правую и левую руки. Для метания используется зрительный ориентир.

Развитие умений ориентироваться в пространстве – самостоятельное нахождение свободного места в зале, перестроение в круг, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности

Формируется умение играть, работать дружно, согласовывая свои действия с действиями других детей, формируется целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость, желание помочь своему товарищу, взаимовыручка.

Игры подвижные, с элементами соревнования, игры, подводящие к занятиям различными видами спорта, игровые задания, игры – эстафеты.

Проводится подбор игр для закрепления полученных знаний, для комплексного решения образовательных, развивающих и воспитательных задач.

2.3. Обучение навыкам владения мяча состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап.

Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания.

Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной).

На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

2.4. Взаимодействие с родителями:

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

2. Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

3. Организация фотовыставки «Школа мяча»

4. Наглядная информация для родителей:

3. Организационный раздел

3.1. Место и время поведения занятий:

Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия в каждой возрастной группе. Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по 20-30 мин.

При проведении занятий используются общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Занятия проводятся с сентября по май включительно.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят.

Регламент занятий:

1 часть (4-6 мин.) Вводная часть занятия: Даются упражнения в ходьбе, прыжках и беге с мячом.

2 часть (18-25 мин) Основная часть занятия: Даются упражнения с мячом в игровой форме на развитие опорно – двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности.

3 часть (3 -4 мин) Заключительная часть занятия: Даются игры малой подвижности, несложные игровые задания.

Основные условия для планирования и проведения занятий - опора на базисную программу воспитания и обучения в детском саду. На каждом занятии проводится разучивание новых движений, упражнений с мячом, повторение и закрепление ранее освоенных.

3.2 Методическое и материальное обеспечение:

Занятия проходят в физкультурном зале, оборудованном, для игр и упражнений, инвентарем. Имеется достаточное количество мячей разного размера, вида, спортивных снарядов, демонстрационного материала и дидактических пособий. Имеется музыкальный центр и подборка музыкальных произведений для проведения подвижных игр, бега, ходьбы.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Гимнастическая стенка.
3. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастические маты.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи футбольные.
9. Мячи баскетбольные

Методическое обеспечение:

- литература;
- тематическое планирование кружка;
- журнал посещения.

Литература

1. Программа развития и воспитания в детском саду «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой.
2. Э.И. Адашквичене «Баскетбол в детском саду».
3. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду».
4. Журналы «Дошкольное воспитание» («Играем в футбол», «Играйте на здоровье»)
5. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4
6. Макарова Т. Лови, бросай, кати! Развивающие игры с мячом // Мама и Малыш, №05, 2007.

7. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4

3.3. Тематическое планирование (старшая группа)

Сентябрь, Октябрь, Ноябрь

«Играем в футбол».

Задачи:

1. Познакомить с игрой в футбол, историей возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка).
3. Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой,
4. Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.
5. Закрепить способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве.
6. Формировать желание играть в футбол.

Декабрь, Январь, Февраль.

«Играем в баскетбол».

Задачи:

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения.
2. Формировать навыки ведения, ловли, броска мяча в кольцо.
3. Формировать умение отбивать мяч, удерживать, рассчитывать направление броска.
4. Развивать физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.
5. Закреплять умение действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, ловля двумя руками. Введение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча в кольцо.

6. Обучение элементам техники спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки повороты.

7. Развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений.

Март, Апрель, Май.

«Играем в волейбол».

Задачи:

1. Познакомить с игрой в волейбол, ее историей.
2. Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра разными способами и увеличением расстояния, а также передачи мяча по кругу.
3. Формировать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от сетки.
4. Развивать силу броска, ловкость, глазомер, быстроту, координацию.

Подготовительная группа.

Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.

«Играем в футбол».

Задачи:

1. Продолжать учить играть в футбол.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом : ведение, удар, передача, обводка.
3. Развивать равновесие. Координацию, выносливость, быстроту, ловкость.
4. Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками ориентируясь в пространстве.
5. Формировать интерес к футболу и желание играть в него самому.
6. Развивать морально-волевые и физические качества.

Декабрь, Январь, Февраль.

«Играем в баскетбол».

Задачи:

1. Познакомить с простейшими правилами игры в баскетбол.
2. Совершенствовать технику ведения мяча, продвигаясь вперед, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо разными способами.
3. Продолжать обучать правильной стойки баскетболиста, ориентироваться в пространстве.
4. Развивать ловкость, координацию движений, силу броска.
5. Воспитывать дружеские отношения.
6. Закреплять умения действий с мячом : передача мяча от груди, одной рукой, ловля мяча двумя руками, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо разными способами.
7. Продолжать обучать элементам техники спортивной игре: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки, повороты.
8. Продолжить формировать умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.
9. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.
10. воспитывать чувства взаимовыручки и товарищества.

Март, Апрель, Май.

«Играем в волейбол».

Задачи:

1. Обучение стойке волейболиста, перемещение в стойке.
2. Совершенствовать технику передачи мяча.
3. Учить играть в волейбол по упрощенным правилам.

4. Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками ориентируясь в пространстве.

5. Формировать интерес к футболу и желание играть в него самому.

6. Развивать морально-волевые и физические качества.

3.4 Циклограмма развития психофизических качеств

№	Психофизические качества	1я неделя			2я неделя			3я неделя			4я неделя		
		Физкультурные занятия											
		1	2		3	4		5	6		7	8	
	<u>Сентябрь, Октябрь</u>												
1.	Ловкость												
2.	Скоростно-силов.	X						X					
3.	Быстрота		X										
4.	Координационные									X	X		
5.	Общая вынослив.								X				
6.	Силовая вынослив				X	X							
	<u>Ноябрь, Декабрь</u>												
1.	Ловкость	X											
2.	Скоростно-силов.		X										
3.	Быстрота												
4.	Координационные												
5.	Общая вынослив.				X	X		X	X			X	X
6.	Силовая вынослив												
	<u>Январь, Февраль</u>												
1.	Ловкость	X											
2.	Скоростно-силов.		X										
3.	Быстрота												
4.	Координационные												
5.	Общая вынослив.				X	X		X	X			X	X
6.	Силовая вынослив												
	<u>Март, Апрель</u>												
1.	Ловкость	X						X					
2.	Скоростно-силов.				X								
3.	Быстрота										X		
4.	Координационные												
5.	Общая вынослив.		X			X							
6.	Силовая вынослив								X			X	
	<u>Май</u>												
1.	Ловкость	X											
2.	Скоростно-силов.		X										

3.	Быстрота									X		
4.	Координационные										X	
5.	Общая вынослив.			X	X		X	X				
6.	Силовая вынослив											

3.5 Календарное планирование кружковой работы

Футбол

Сентябрь

Двигательный материал	1-ая неделя		2- ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	С-с	Б	С-в	С-в	С-с	О-в	К	К
Передача мяча в паре , ударяя пяткой	О	3						
Ловля мяча высоко летящего (вратарская техника)	О	3						
Передача мяча в паре внутренней частью стопы			О	3				
Ведение мяча по прямой			О	3				
Удар по мячу с разбега в цель					О	3		
Ведение мяча змейкой					О	3		
Удар по мячу на точность (5 ударов подряд)							О	3
Остановка мяча в парах носком стопы							О	3

Октябрь

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8

	С-с	Б	С-в	С-в	С-с	О-в	К	К
Передача мяча через шнур, отбивая его об пол	О	3						
Ловля мяча в движении в паре (вратарская техника)	О	3						
Бег змейкой, ускорение			О	3				
Бег в колонне по сигналу в парах, спиной вперед			О	3				
Передача мяча в паре					О	3		
Передача мяча в тройках					О	3		
Передача мяча через шнур							О	3
Ловля мяча, посылаемого его ногой, без остановки 5 раз подряд							О	3

Ноябрь

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	С-с	О-в	О-в	О-в	О-в	С-в	С-в
Передача мяча в паре в движении расстояние 5 м	О	3						
Передача мяча в паре внешней стороной стопы	О	3						
Перехват мяча у партнера			О	3				
Обводка мяча с								

партнером			О	3				
Обучение отбора мяча у партнера					О	3		
Обучение передачи мяча в тройках, пятерках					О	3		
Игра по упрощенным правилам							О	3

Баскетбол

Декабрь

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	С-с	О-в	О-в	О-в	О-в	С-в	С-в
Стойка баскетболиста	О	3						
Передвижение по площадке в стойки баскетболиста	О	3						
Бег спиной по площадке			О	3				
Ускорению по команде			О	3				
Броски мяча о стену					О	3		
Отбивание мяча на месте					О	3		
Правильный хват мяча при броске							О	3
Передачи мяча от груди							О	3

Январь

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	С-с	О-в	О-в	О-в	О-в	С-в	С-в
Передача мяча из за головы	О	3						
Передачи мяча в паре	О	3						
Броски мяча в кольцо расстояние 1м			О	3				
Броски мяча расстояние 3 м			О	3				
Ведение мяча по прямой					О	3		
Ведение мяча между предметами					О	3		
Прыжки отталкиваясь одной ногой (имитация броска)							О	3
Броски мяча отталкиваясь одной ногой с мячом							О	3

Февраль

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	С-с	О-в	О-в	О-в	О-в	С-в	С-в
Передача мяча в паре от груди в движении	О	3						
Передача мяча об пол в движении	О	3						
Перехват мяча у партнера			О	3				
Обводка мяча с								

партнером			О	З				
Отбор мяча у партнера					О	З		
Броски мяча в кольцо в движении					О	З		
Игра по упрощенным правилам							О	З

Волейбол

Март

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	О-в	С-с	О-в	Л	С-в	Б	С-в
Стойка волейболиста	О	З						
Передвижение по площадке в стойке волейболиста	О	З						
Ходьба с имитацией передачи мяча сверху			О	З				
Ходьба с имитацией передачи мяча с низу			О	З				
Передача мяча сверху о стену					О	З		
Передача мяча снизу о стену					О	З		
Правильный хват мяча при ударе одной рукой (имитация)							О	З
Удар по мячу одной рукой о стену							О	З

Апрель

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	О-в	С-с	О-в	Л	С-в	Б	С-в
Передача мяча снизу в паре	О	3						
Передача мяча сверху в паре	О	3						
Передача мяча сверху в паре расстояние 5 м			О	3				
Передача мяча с низу в паре расстояние 5м			О	3				
Прием мяча сверху посланный тренером					О	3		
Прием мяча снизу посланный тренером					О	3		
Передача мяча сверху в движении							О	3
Передача мяча с низу в движении							О	3

Май

Двигательный материал	1-ая неделя		2-ая неделя		3-я неделя		4-ая неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Л	С-с	О-в	О-в	О-в	О-в	Б	К
Передача мяча сверху через сетку	О	3						
Передача мяча снизу через сетку	О	3						
Передача мяча в тройках сверху			О	3				
Передача мяча в								

тройках снизу			О	З				
Передача мяча в кругу сверху					О	З		
Передача мяча в кругу с низу					О	З		
Игра по упрощённым правилам							О	З

О – Обучение

З – Закрепление

Результативность деятельности определяется от исходного уровня развития ребенка начальным, текущим, итоговым контролем педагога (наблюдение за ребёнком в процессе занятий, беседы, контрольные вопросы, контрольные задания). Главное требование к проведению итоговых контрольных мероприятий заключается в том, чтобы дети хотели их выполнять.