

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управление образования администрации Ангарского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №37

**Программа дополнительной общеобразовательной услуги
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»
«Школа мяча»
(для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет))**

Авторы:

Коллектив МБДОУ детского сада
комбинированного вида №37:
Байгулова Ф.И. заведующий,
Лазарева Н.В. заместитель заведующего по ВМР,
Бочкарева И.В. инструктор по физической культуре

2016, г. Ангарск

Байгулова Ф.И., Лазарева Н.В., Бочкарева И.В. Программа дополнительной общеобразовательной услуги физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» «Школа мяча». Ангарск.: МБДОУ детский сад комбинированного вида №37, 2016. - 48с.

Рецензент:

Русаков А.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно – спортивных и медико – биологических дисциплин Педагогического института ФГБОУ ВО «ИГУ»

В программе представлен материал по обогащению двигательного опыта детей 5-7 лет посредством организации занятий спортивными играми с мячом. Программа позволяет более эффективно решать задачи подготовки воспитанников. В методической части отражены рекомендации по проведению комплексов упражнений с мячами. Представлен перечень подвижных игр, направленных на формирование у обучающихся двигательных способностей, необходимых в игровой деятельности. Оптимальное объединение игровой практики по обучению детей 5-7 лет элементам спортивных игр, игровых упражнений, подвижных игр с мячом позволило выстроить систему обучения спортивной игре «пионербол».

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Срок реализации 2 года. Программа может быть использована инструкторами по физической культуре, воспитателями.

Зарегистрировано Муниципальным экспертным советом по инновационной деятельности Управления образования администрации Ангарского городского округа 31.03.2017г., рекомендовано к использованию.

Содержание.

Пояснительная записка	4
Перспективный план работы с детьми 5-6 лет (1год обучения)	7
Перспективный план работы с детьми 6-7 лет (2 год обучения)	13
Приложение	
№1 Комплексы общеразвивающих упражнений	21
№2 Подвижные игры с мячом для детей 5-6 лет (1год обучения)	25
№3 Подвижные игры с мячом для детей 6-7 лет (2год обучения)	42
№4 Критерии владения мячом и знаний правил игры «Пионербол»	47
Литература	48

Пояснительная записка.

Актуальность. Согласно действующему закону «Об образовании в РФ», дошкольное образование является начальной ступенью в системе общего образования. Требования ФГОС ДО определяют необходимость охраны и укрепления физического здоровья ребенка, поскольку успехи при обучении в школе во многом зависят от физической подготовленности и состояния здоровья.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

Методологическая основа. По определению отечественных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина, игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.И. Адашквичене, Е.Н. Вавилова, Т.И. Осокина) подчеркивается, что игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Играм с мячом отводится особая роль. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти рук. Он считал что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. В системе физического воспитания, разработанной, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, разнообразными поворотами и другими действиями. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Как указывает Э.Я. Адашквичене, в упражнениях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений.

Особенности развития действий с мячом детей 5-7 лет. Для эффективного использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста нами учтено знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом и особенностей их формирования.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники подвижной и спортивной игры с мячом, доступной детям дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении задач.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа, необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. В связи с чем, на начальном этапе (первый год обучения) мы упражняем детей в разнообразных действиях с мячом.

Как подчеркивает Д.В. Хухлаева «Очень важно научить детей правильно держать мяч», поэтому в программе разработаны комплексы общеразвивающих упражнений с использованием мячей разных размеров, из разных исходных положений.

У детей 6-7 лет наступает период интенсивного формирования двигательных навыков: изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений, дети начинают управлять своим поведением.

Ребенок седьмого года жизни в состоянии понять сущность игры. Во время таких упражнений он должен уметь определить расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом в игре «пионербол».

Упражнения с мячом требуют и определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов и действий. Ребенок седьмого года жизни может соотносить свои действия с действиями других детей в команде, что необходимо в тактической подготовке детей. Это дает возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха.

Таким образом, различные по содержанию игры, игровые приемы работы с мячом позволяют разнообразить подходы к поиску путей общего физического развития детей в соответствии с возрастом, подготовленностью, постепенным усложнением, повторением заданий.

Объединив потенциал спортивных игр и мяча, как атрибута, для реализации потребности детей в движении, общего физического развития и в соответствии с Лицензией на осуществление образовательной деятельности нами была разработана Программа и организованы занятия дополнительной общеобразовательной услугой физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» - «Школа мяча».

В программе «Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» - «Школа мяча» рационально распределена двигательная нагрузка старших дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровню подготовленности.

Новизна программы заключается в оптимальном объединении большой игровой практики по обучению детей 5-7 лет элементам спортивных игр, игровых упражнений, подвижных игр с мячом в систему обучения спортивной игре «пионербол».

В основу разработки содержания Программы положены требования к развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной. Программа предполагает использование элементов спортивных игр и упражнений, подвижных игр с мячом в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями.

Программа рассчитана на 2 года (для детей старшего дошкольного возраста): первый год для детей 5-6 лет, второй год 6-7 лет. Спортивная секция проводится один раз в неделю, с октября по май. Продолжительность занятий: старшая группа (5-6 лет) - 25мин., подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 30 мин.

Цель – создать условия для обогащения двигательного опыта детей 5-7 лет посредством организации занятий спортивными играми с мячом.

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучая правильной технике выполнения элементов спортивных игр.

2. Развивать физические качества детей.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок, подача мяча, разучить индивидуальную тактику.
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом: цель и правила.

Формы проведения занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Примерная структура занятий:

I. Вводная часть (3-4мин)

II. Основная часть (20-23 мин)

- общеразвивающие упражнения,
- основные виды движений,
- подвижная игра

III. Заключительная часть (2-3мин.)

Организация условий: спортивный зал, дети в спортивной одежде и обуви.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, баскетбольные, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические и др.

Дидактические принципы реализации программы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Формы подведения итогов реализации программы:

- ежегодная оценка степени овладения мячом и знания правил игры в пионербол,
- проведение спортивного праздника,
- участие в муниципальных соревнованиях по пионерболу, спартакиаде среди детей дошкольного возраста.

В течение учебного года для родителей проводятся товарищеские встречи по пионерболу между командами подготовительных к школе групп. Ребята показывают все свои умения и навыки, приобретенные во время занятий в спортивной секции «Школа мяча», знания правил игры, тактическую подготовку, умение дружно и слажено играть в команде.