

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Классическая гимназия № 39»
структурное подразделение Детский сад «Жемчужинка»

ПРИНЯТА

педагогическим советом №4
от «30» мая 2017 года.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Гимназия № 39»
Т.Л.Терещенко
Принят от 01.06.2017 №107/2-ОД



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
обсеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности для детей дошкольного возраста (5 -6 лет)
«Мой веселый, звонкий мяч»**

Срок реализации: 1 год
Количество часов: 32 часа
Группа: старшая

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Спицына М.Н.
(на основе программы секционной работы
«Мяч – моя любимая игрушка»
Н.В.Палташевской, Н.А.Гордоской,
И.В.Каликиной, О.И.Примеровой)

г. Тольятти
2017

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	3
1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3-5
1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	5
1.4 Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.....	5
1.5 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	5
1.6 Срок реализации дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	5
1.7 Форма и режим занятий.....	5
1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	6
1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	7
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	8-10
3. Содержание программы дополнительного образования детей «Мой весёлый, звонкий мяч» (технологическая карта).....	11-13
4. Методическое обеспечение программы «Мой весёлый, звонкий мяч».....	14
5. Список использованной литературы	15
6. Приложение.	

1. Пояснительная записка.

Программа «Мой веселый, звонкий мяч» модифицирована и разработана на основе программы секционной работы «Мяч – моя любимая игрушка» Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой, И.В.Калининой, О.И.Примеровой.

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы «Мой веселый, звонкий мяч» - физкультурно — спортивная.

1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна. Данная программа представляет систему работы по формированию действий с мячом развитию способности эффективного их использования в подвижных играх и играх с элементами спортивных игр. Подбор упражнений и их дозировка направлены не только на развитие двигательной сноровки, но и на повышение функциональных возможностей детского организма. При отборе и последовательности расположения упражнений с мячом руководствовались группировкой предложенной А.А. Красуской /3/, в основу которой положено 3 главных направлений броска:

- вертикальное: прямо вниз и прямо вверх;
- косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх;
- дугообразное: когда мяч падает, описывая дугу.

Актуальность.

Значимость действий с мячом для дошкольников определяется влиянием на физическое и психическое развитие ребенка. Русский просветитель XIX века Н.И. Новиков подчеркивал, что за года до начала обучения в школе основными играми детей должны быть игры с мячом. Если учесть, что в то время школьниками становились в 9-10 лет, то это высказывание относится к детям 5-ти летнего возраста. Упражнения с мячами через развитие силы оказывают положительное влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, содействуют подготовке руки к письму, формированию ручной ловкости, умелости.

Физиологами доказано, что развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении одной из его функций – речи.

Проведенные исследования М.М. Кольцовой /2/ выявили влияние степени развития движений пальцев рук и уровень развития речедвигательного аппарата. Она отмечает, что морфологические и клинические факты свидетельствуют о том, что к рождению ребенка строение обоих полушарий совершенно идентично и преимущественного развития речевых областей в правом и левом полушарии еще не имеется. По мере того как развивается и совершенствуется функция руки, в связанное с ней полушарие поступает все большее количество проприоцептивных импульсов. То полушарие, которое получает больше импульсов (левое - у правой и правое – левой), становится ведущим. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершенствуется под влиянием кинестетических импульсов от рук.

Упражнение с мячами разного веса, величины, различной фактуры приучают регулировать меру воздействия, совершенствуют механизм управления движений руками, содействуют развитию межанализаторных связей, обеспечивают развитие зрительного контроля.

Искусство действия с мячом является результатом развития координации, согласованности действия рук, ног, туловища. В зависимости от двигательной задачи мяч выпускается в разных направлениях, с разной амплитудой, с необходимыми силовыми усилиями. Выпуск мяча может производиться всей рукой, движением в локтевом суставе и кисти, и, наконец, только кистью, а вся рука остается неподвижной. Согласованность движений в разных суставах руки обеспечивает полету мяча нужное направление и мягкую ловлю. Предельная сила выбрасывания, дальность полета достигается благодаря взаимосвязи работы рук, ног и туловища.

Умение действовать с мячом составляет основу многих спортивных игр (баскетбол, бадминтон, волейбол, лапта, и др.), в которых предусматривается перебрасывание и ловля мяча, отбивание рукой, ракеткой с разной силой, амплитудой, в разных направлениях и т.д.

Большое разнообразие действий с мячом, разная трудность их осуществления позволяет поддерживать интерес к систематическим занятиям у детей с разной подготовленностью. Обогащение двигательного опыта в действиях с мячом создает базу для интересной двигательной деятельности в повседневной жизни и содействует формированию эмоционально положительного отношения к занятиям физической культурой.

Природные условия на свежем воздухе создают простор для действий с мячом, но имеют сезонные ограничения.

На систематических физкультурных занятиях с детьми действия с мячами включают эпизодически как составная часть упражнений основной гимнастики с применением ходьбы, бега, прыжков, метания, общеразвивающих и строевых упражнений, подвижных игр. Упражнения мячами требуют определенных усилий. Из-за недостаточно развитой координации движений организация выполнения их невозможна на территории групповой комнаты. Несмотря на благоприятное влияние упражнений с мячом на развитие дошкольников, они почти отсутствуют в условиях семейного воспитания. Учитывая целесообразность широкого внедрения систематических занятий с мячом, устранению названных ограничений будет содействовать участие дошкольников в работе секции, которое доступно, полезно и интересно им.

Педагогическая целесообразность.

Секционная работа со старшими дошкольниками, построенная на использовании упражнений с мячом, обеспечивает развитие координационных способностей и ловкости, подготовит руку ребенка к успешному овладению письмом. Двигательная активность на этих занятиях окажет положительное влияние на укрепление органов и систем, на совершенствование функционирования, обеспечит воспитание физических качеств, заложит фундамент хорошей результативности в дальнейшем при

включении ребенка в занятия спортивными играми. Воспитывает волевые качества (терпение, сдержанность, выносливость, усидчивость и т. д.), чувство товарищества, дружбу, взаимопомощи и т. д.

1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч»

Цель: Формирование интереса к движениям, играм с мячом, здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Сформировать умение выпускать мяч в вертикальном направлении вверх и вниз, используя движения только в локтевом суставе и кисти, метание только кистью.
2. Выбатывать умение осуществлять ловлю мяча с разными положениями рук: ловить 2 руками только кистями, захватывая мяч с боков; 2 руками, образуя руками чашечку и захватывая мяч с обеих сторон; ловля одной рукой, поворачивая ладонь в различных направления (кверху, книзу, вперед), действуя пальцами рук.
3. Приучать выполнять движения руками с учетом направления полета мяча, величины мяча, его веса, скорости движения.
4. Выделить связь силы отталкивания мяча с высокой, дальностью полета.

1.4 Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Предложенная программа включает действия не только с маленьким мячом, но и большим резиновым, большим надувным, баскетбольными, теннисным, мягким мячом из поролона, целлулоидным. Необходимость их использования связана с выработкой соответствующих приемов ловли и бросания. В программу включены технологические карты, раскрывающие последовательность решения задач обучения, график прохождения материала, планы проведения занятий.

1.5 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Дети старшей группы (с 5 до 6 лет)

1.6 Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч»: 1 год (32 часа).

1.7 Форма и режим занятий:

Форма: занятия проводятся по подгруппам.

Режим занятий: один раз в неделю по 25 минут.

1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу учебного года предположительно ребенок должен уметь:

1. Выпускать мяч в вертикальном направлении вверх и вниз, используя движения только в локтевом суставе и кисти, метание только кистью.
2. Осуществлять ловлю мяча с разными положениями рук: ловить 2 руками только кистями, захватывая мяч с боков; 2 руками, образуя руками чашечку и захватывая мяч с обеих сторон; ловля одной рукой, поворачивая ладонь в различных направления (кверху, книзу, вперед), действуя пальцами рук.
3. Выполнять движения руками с учетом направления полета мяча, величины мяча, его веса, скорости движения.

Программа направлена на развитие у детей «ручной умелости» и координационных способностей.

Координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за своими движениями. Показателями развития координации может служить умение придавать полету мяча нужное направление, регулировать силу броска и выпускать мяч по заданной траектории.

Разработали такие критерии оценки:

Диагностика
уровня сформированности навыка овладения мячом:

№	Критерии	Высокий уровень	Средний уровень
1	Бросок мяча вверх, ловля двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5-10 раз
2	Бросок мяча вверх, о землю и ловля двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5-10 раз
3	Бросок мяча вверх, ловля после хлопка двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5-10 раз
4	Отбивание мяча на месте.	10 раз подряд и более	5-10 раз
5	Отбивание мяча с продвижением вперед	10 метров и более	6 метров
6	Перебрасывание малого мяча из руки в руку	10 раз подряд и более	5-10 раз
7	Отбивание малого мяча о землю и ловля одной рукой	10 раз подряд и более	5-10 раз
8	Отбивание малого мяча одной рукой ловля другой	По 5 раз каждой рукой и более	По 3 раза каждой рукой и более
9	Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой.	6 раз и более	5 раз

Формы организации диагностики:

Выявление развития координационных способностей осуществляется в игре «Школа мяча» при действиях с мячом определенного размера: в каждый класс закладываются нужные действия с мячом и формируются требования к их выполнению.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч»:

1	Просмотр занятий педагогами.	В течение года.
2	Проведение открытых занятий для воспитателей и родителей.	2 раза в год
3	Проведение спортивного праздника.	В конце года.

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч»

№ п/п	Задачи обучения	Используемое оборудование					
		Большой резиновый мяч	Большой надувной шар	Большой надувной мяч	Малый резиновый мяч	Теннисный мяч	Малый полурит. мяч
1.	Приучать детей при ловле мяча захватывать его с боков (взять мяч с боков, развести ладони, выпустить мяч. После отскока поймать, захватывая с боков).	+					
2.	Выполнять кистью руки мягкие движения при ловле мяча: - ударить об пол мяч, мягко поймать, захватывая с боков.	+/3	+/1	+/2			
3.	Раскрыть связь силы удара и высоты подпрыгивания мяча.	+			+	+	+
4.	Приучать детей подбрасывать большой мяч точно перед собой («зажги свечу») и ловить мягко захватывая с боков.	+					
5.	Формировать умение бросать маленький мяч об пол отталкиванием кистью одной руки из положения ладонь вниз. Ловить мяч двумя руками снизу, ладонь обращена вверх.				+	+	+
6.	Формировать умение подбрасывать мяч кистью одной руки отталкиванием вверх из положения кисть вверх. Ловить двумя руками, захватывая с боков.				+	+	+
7.	Закрепить умение подбрасывать большой мяч точно перед собой повыше, ловить двумя руками после отскока.	+					
8.	Упражнять в умении подбрасывать мяч двумя руками повыше точно перед собой. Ловить после хлопка и отскока от пола двумя руками.	+	+	+			
9.	Упражнять в умении подбрасывать мяч одной рукой повыше точно перед собой.						
	Ловить двумя руками после отскока от пола любым способом.				+	+	+
10.	То же самое, с использованием хлопка.				+	+	+
11.	То же самое, успев выполнить любые задания (присесть, хлопнуть под коленом поднятой ноги, сделать хлопок	+	+	+	+	+	+

	сзади и т.д.).						
12.	Формировать умение выполнять цепь действий с большим мячом (с использованием метода круговой тренировки и ступенек из карточек). Развивать самоконтроль и самооценку результативности действий.	+	+	+	+	+	+
13.	Формировать умение ловить маленький мяч одной рукой, подводя ее под мяч снизу: отбивание одной рукой, ловля любой одной рукой.				+	+	+
14.	Познакомить детей с приемом ловли мяча сверху, ладонь обращена вниз.				+	+	+
15.	Приучать детей переносить приемы действий с мячами на действия с желудями, шишками.						
16.	Формировать умение отбивать маленький мяч одной рукой, а ловить - другой.				+	+	+
17.	Упражнять в умении выполнять отбивание, подбрасывание и ловлю мяча одной и той же рукой (левой и правой), регулируя высоту подбрасывания.				+	+	+
18.	Ведение большого мяча на месте («забивание гвоздей»). Познакомить с правильным положением кисти руки.	+					
19.	Упражнять в поочередном отбивании большого мяча кистью правой и левой руки 10-12 раз подряд.	+					
20.	Приучать детей выполнять отбивание мяча в сочетании с продвижением: шаг вперед, шаг назад, вправо, влево.	+					
21.	Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча после отскока, выполняя шаг в любом направлении	+					
22.	Выполнять то же, но осуществлять ловлю без отскока от пола.	+	+	+	+	+	+
23.	Развивать у детей умение регулировать силу броска, сохраняя заданное направление. Использовать бросок вперед - вниз от груди двумя руками, одной рукой в зависимости от величины мяча.	+	+	+	+	+	+
24.	Выполнять те же действия, осуществляя бросок от головы.	+	+	+	+	+	+
25.	Формировать умение приспосабливать имеющиеся умения к условиям выполнения (менять расстояние, вес мяча).	+	+	+	+	+	+
26.	Обогащать двигательный опыт действий с мячом, развивать	+	+	+	+	+	+

	способность использовать привычные действия в новых условиях, используя отбивание мяча о стенку.						
--	--	--	--	--	--	--	--

3. Содержание программы дополнительного образования детей «Мой веселый, звонкий мяч» (технологическая карта)

№	Задачи	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1.	Приучать детей при ловле мяча захватывать его с боков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+		+				+				+	+			+	+			+	+	
2.	Подбрасывание мяча точно перед собой, ловя с отскоком от пола		+	+			+			+	+	+	+							+											+	+							
3.	Подбрасывание мяча точно перед собой, ловля без отскока от пола						+		+				+	+								+													+				
4.	Учить направлять мяч точно партнеру							+	+		+			+	+	+		+	+				+	+	+			+	+								+		
5.	Раскрыть связь силы броска и высоты подпрыгивания мяча				+																		+	+				+	+								+		
6.	Приучать регулировать высоту подбрасывания, действуя в кистевом, локтевом и плечевом суставах.												+																										
7.	Упражнять в отбивании маленького мяча точно кистью.						+	+	+																														

№	Задачи	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
8.	Ловить маленький мяч разными способами						+		+						+					+	+		+	+	+		+	+							+		
9.	Развивать умения выполнять цепь действий с большим мячом														+										+												
10.	Развивать умения выполнять цепь действий с маленьким мячом															+			+																		
11.	Приучать распределять внимание на действия одновременно с 2-3 мячами															+	+								+												
12.	Развивать самостоятельность в использовании различных действиях с большим мячом															+																					
13.	Развивать самостоятельность в использовании различных действиях с малым мячом																								+												
14.	Приучать использовать усвоенные способы действий с мячами на действия с другими предметами.																							+	+												
15.	Ведение мяча на месте, с																							+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+

4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Мой веселый, звонкий мяч»

- △ Проект «Мяч-моя любимая игрушка»
- беседа «История мяча»;
- игры с мячом;
- народные игры с мячом;
 - △ гимнастика с массажными мячами;
 - △ выставка детских рисунков «Игры с мячом»
 - △ подбор игр с мячом для всех возрастных групп
 - △ мячи разного размера и разной фактуры

5. Список используемой литературы:

1. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В., Примерова О.И. – «Мяч-моя любимая игрушка», Программа и методическая пособие проведения секционной работы с детьми старшего дошкольного возраста. – Тольятти, Ульяновск, 2004.
2. Васильков Г.А. Азбука мяча. – Киев, «Здоровье» 1986.;
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973.;
4. Красуская А.А. Школа мяча. – В кн.: П.Ф. Лесгафт. Избранные пед. Сочинения. Т.2. – М.: АПН РСФСР 1951, с. 97-107;
5. Лагутин А.Б. Двигательные задания и упражнения для физического развития детей 4-6 лет. – М. 1996.
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: «АЙРИС ПРЕСС». 2003.

