

Аннотация к программе «Школа мяча»

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. 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. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. 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 объёма, 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. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные 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. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была создана, методическая разработка физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста»/

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;

10. Уставом МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 136 «Умка».

Направленность методической разработки: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: данная разработка гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система сформированна с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

1. Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

2. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча через сетку;
 - передача мяча друг другу с помощью йога;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
 - с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - в вертикальную цель с 3-4 м;
 - в баскетбольный щит с места;
 - в баскетбольный щит с ведением;
 - метать набивной мяч;
 - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
- - отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- ловить мяч ногой.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны уметь:

- вести мяч:
 - с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
 - приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
 - ногой в движении;
 - с передачей напарнику;
 - с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - забрасывание с трех шагов;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча парам с помощью ног;

- соблюдать правила в командной игре.

Содержание программы

Отличительными особенностями данной разработки является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Возраст детей: дети старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации методической разработки: 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Предполагаемые результаты по реализации методической разработки: 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.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

| № | Раздел | Кол-во | Теор- практич | Практич |
|---|---------------------------------|--------|------------------|---------|
| 1 | Диагностика | 8 | | 8 |
| 2 | История возникновения мяча | 2 | 2 | |
| 3 | Броски мяча | 12 | | 12 |
| 4 | Подбрасывание мяча | 5 | | 5 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | 7 | | 7 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку | 12 | | 12 |
| 7 | Отбивание мяча | 7 | | 7 |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|
| 8 | Забрасывание мяча в корзину | 7 | | 7 |
| 9 | Знакомство с мячами – фитболами | 1 | 1 | |
| 10 | Упражнения с мячами – фитболами | 10 | | 10 |
| 11 | Итоговое | 1 | 1 | |
| | Итого: | 72 | 4 | 68 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(второй год обучения)

| № | Раздел | Кол-во | Теор- практич | Практич |
|-----------|---|---------------|--------------------------|----------------|
| 1 | Диагностика | 8 | | 8 |
| 2 | История возникновения мяча | 2 | 2 | |
| 3 | Беседа о спортивной игре «волейбол» | 1 | 1 | |
| 4 | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | 1 | 1 | |
| 5 | Беседа о спортивной игре «футбол» | 1 | 1 | |
| 6 | Броски мяча | 10 | | 10 |
| 7 | Отбивание мяча | 7 | | 7 |
| 8 | Перебрасывание мяча | 10 | | 10 |
| 9 | Упражнение с фитболами | 5 | | 5 |
| 10 | Забрасывание мяча в цель | 10 | 10 | |
| 11 | Ведение мяча | 12 | | 12 |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку | 5 | 5 | |
| | Итого: | 72 | 20 | 52 |