

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №13»
г. Галич Костромской области

РАССМОТРЕНО
На заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ ЦРР – д/с №13
Гайдукевич Р.А.
Приказ №
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
дополнительной платной услуги
кружка «Мой весёлый звонкий мяч»
Возраст обучающихся 4-5 лет
Срок реализации 1 год

Автор:
Сотникова Любовь Валентиновна –
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. 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, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Для реализации потребности детей в движении организован кружок «Весёлый мяч». Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях 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, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. 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, спортивный кружок 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». Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- умеет управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Цель: Развивать у детей двигательные умения и навыки посредством упражнений и игр с мячом.

Задачи: 1. Расширять представление детей об играх с мячом.

2. Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, крупную и мелкую моторику посредством упражнений и игр с мячом.

3. Формировать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для игры.

4. Развивать нравственно - волевые качества личности.

5. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

6. Расширить диапазон двигательных способностей детей.

7. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

8. Обеспечить физическое и психическое благополучия.

Занятие состоит из трех частей:

Вводная (виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом).

Основная (решается поставленная задача.)

Заключительная (п\и и м\п с мячом).

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

«Мой веселый, звонкий мяч» проводится в составе группы-10 -15 детей. Спортивный кружок проводить четыре раза в месяц (по вторникам). (с сентября по май включительно). Продолжительность занятий: 20 минут. Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей: фронтальный, поточный и индивидуальный

Организация условий: спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде; педагог в спортивной форме. Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, , мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, 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).

Ожидаемые результаты: В результате у детей:

- разовьётся умение двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- овладеют навыками самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Уровни усвоения двигательных умений и навыков. Низкий уровень. Движения ребёнка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная.

Средний уровень. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованны и напряжены. Ребёнок реагирует на ловлю мяча. В играх активен.

Высокий уровень. Движения с мячом активны, хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм.

Перспективный план кружка.

Сентябрь. Знакомство с разновидностями мячей. Прокатывание мяча рукой по ограниченной плоскости (доске, дорожке, полоске.)

Октябрь: Прокатывание мяча двумя руками от черты. Скатывание мяча по наклонной доске.

Ноябрь: Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.

Декабрь: Прокатывание мяча в ворота. Прокатывания мяча в ворота, стоя парами. Отбивания мяча правой рукой.

Январь: Ловля мяча, брошенного взрослыми. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Бросание мяча в стену, совершенствования навыка ловли мяча, отскочившего от стены.

Февраль: Броски мяча двумя руками из-за головы. Броски мяча двумя руками от груди.

Март: Броски мяча через верёвочку. Перебрасывание мяча друг другу парами(1.5-2м). Бросание мяча в корзину.

Апрель: Броски мяча об землю и ловля его; отбивание об пол правой рукой 4-5 раз. Отбивание об пол левой рукой 4-5 раза. Броски мяча в кольцо.

Май: Прокатывание мяча навстречу друг другу. Передача мяча в эстафете