**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**"Центр внешкольной работы"**

**Аксубаевского муниципального района**

Принята на заседании. « Утверждаю»:

педагогического совета Директор МБУ ДО «ЦВР»

От «29» августа 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Егоров А.В./

Протокол №1 «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**"Мой веселый звонкий мяч"**

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ханова Адиля Фаритовна

педагог дополнительного образования

п.г.т. Аксубаево

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Кружковое объединение по физической культуре старших дошкольников «Мой веселый звонкий мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Работа такого кружкового объединения является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. 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 старших дошкольников. 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. Программа «Мой веселый звонкий мяч» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Образовательная деятельность проводится с 01 сентября по 31 мая включительно в специально оборудованном помещении (физкультурный зал). Во время занятий используются спортивное оборудование, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом. Нагрузка кружка: 4 раза в неделю по 25 мин 144 часа в год.

**Направления работы:**

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

**Цель:**

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

Обучающие⎯ Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.

⎯ Обучать технике игры в волейбол и баскетбол.

⎯ Познакомить дошкольников с историей игр.

Развивающие

⎯ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

⎯ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

⎯ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.

⎯ Развивать координацию движений; ручную умелость.

Воспитывающие

⎯ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.

⎯ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

⎯ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. ⎯ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Формы работы с детьми:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Срок реализации** программы -1 год.

**Количество детей**, посещающих кружок, составляет 15 человек. Предполагается проведение по четыре занятии в неделю в старшей группе во вторую половину дня в физкультурном зале продолжительностью 25 минут.

**Методы, приемы обучениядетей упражнениям и играм с мячом:**

⎯ показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;

⎯ пояснение и показ упражнений;

⎯ повторение упражнения;

⎯ использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;

⎯ творческие задания;

⎯ игровые и соревновательные задания

**Организация образовательной деятельности:**

⎯ Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.

⎯ Обучение технике игры в волейбол, баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

⎯ Совершенствование навыков действий с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.

⎯ Развитие приёмов перемещения по площадке во время игры в волейбол, баскетбол: бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Ожидаемые результаты по реализации программы:**

⎯ 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

**Учебно-тематический план первого года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | |  |
| **№** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теоретические знания** | **Практические занятия** | **Формы аттестации контроля** |
| **1** | История возникновения мяча | 2 | 1 | 1 | Рассказ, беседа с детьми |
| **2** | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | 30 | 15 | 15 | Занятия-тренировка |
| **3** | Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | 20 | 10 | 10 | Опрос |
| **4** | Отбивание мяча двумя руками стоя на месте | 15 | 5 | 10 | Соревнования |
| **5** | Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу | 15 | 10 | 5 | Тестирование |
| **6** | Отбивание и ловля мяча | 19 | 10 | 9 | Наблюдение |
| **7** | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 20 | 10 | 10 | Викторина |
| **8** | Метаниемячанадальность | 15 | 10 | 5 | Соревнования |
| **9** | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед | 5 | 2 | 3 | Соревнование |
| **10** | Диагностика | 3 | 2 | 3 | Наблюдение |
|  | ИТОГО | 144 | 75 | 69 |  |

**Программное содержание первого года обучения**

**Тема 1.**

**«Истрия возникновения мяча»**

**Теория.**

Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения.Беседа «Спортивные игры с мячом».

**Практика.**Д/и «Что это за мяч?»Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его. Дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением.

**Тема 2.«Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками»**

**Теория:** Уметь бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, прокатывание мяча (набивного) между предметами.Воспитывать ловкость, настойчивость.

**Практика:** Разминка. Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на пятках, ходьба с разным положением рук, ходьба обычная, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на сигнал «Стоп!» остановиться, затем снова продолжить прыжки, бег «змейкой» между предметами, ходьба друг за другом по кругу. Дыхательное упражнение «Мяч летит».

-Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.

-Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и .п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)

-Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 3м).

-П/и «Охотник и зайцы»

**Тема 3.«Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками»**

**Теория:**Отрабатывать броски мяча вверх двумя руками.

Упражнять бросать мяч в вертикальную цель. Развивать глазомер, координации движений, ловкость.

**Практика:**Разминка.см. занятие 1 -2

Броски мяча вверх двумя руками и ловля его (не менее 10 раз подряд).

Свободная игра с мячом.

Броски мяча об пол и ловля на месте (не менее 10 раз подряд).

Метание малого мяча в вертикальную цель.

П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 4.«Отбивание мяча двумя руками стоя на месте»**

**Теория:** Продолжить развивать умение бросать мяч вверх и ловить после хлопка.

Упражнять в прокатывании мяча донной и двумя руками между предметами, метании мяча в цель.Воспитывать дружеские взаимоотношения, развивать ловкость, глазомер.

**Практика**:

Разминка. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайцы» прыжки на двух ногах, на сигнал «Зайцы разбежались!» бег врассыпную, на сигнал «Аист!» встать на одну ногу, руки на пояс. Задание чередовать. Ходьба в колонне по одному. Броски мяча вверх и ловля его после хлопка 10 раз подряд.

**Тема 5. «Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу»**

**Теория.**

Учить отбивать мяч по кругу. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.

**Практика**.

Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.).Метание мяча в корзину, стоящую на полу (расстояние 2,5м).П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 6. « Отбивание и ловля мяча**

**Теория:** учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.

**Практика:** Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.Перебрасывание мяча в парах разными способами

П/и «Пятнашки на улиточках»

**Тема 7. «**Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо»

**Теория:** Упражнять в забрасывании мяча в корзину, перекатывании набивного мяча друг другу, в ловле мяча после поворота кругом.Развивать координацию движений, внимание, глазомер.

**Практика:**Разминка.см. занятие 10 -9

Забрасывание мяча в корзину, способом снизу, от груди.

Перекатывание набивного мяча друг другу.

Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч.

П/и «Кого назвали, тот и ловит».

**Тема 8.«Метание мяча на дальность»**

**Теория:**Упражнять в перебрасывании мячей в парах разными способами.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.

**Практика:** Разминка. Ходьба обычная, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба приставным шагом боком, обычная ходьба, легкий бег, ходьба.

Перебрасывание мяча через сетку в парах.

Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.

П/и «Мяч вдогонку», «Быстрый мячик».

**Тема 9. «Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед»**

**Теория:**Уметь управлять своими движениями в разных игровых ситуациях и перебрасывать мяч друг другу в парах.Развивать координацию движений, чувство ритма, точности.

**Практика:**Разминка.см. занятие 17 -18

Перебрасывание мяча в парах и ловля после отскока от пола, через сетку.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.

П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 10. «Диагностика»**

Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательныхумений и навыков движений с мячом. Индивидуальная работа с детьми.

**Методическое обеспечение программы:**

Деятельность кружкового объеденения «Мой веселый звонкий мяч» строится по методике коллективной творческой деятельности.

**Конкретные методы, используемые при реализации программы:**

в обучении - практический ,наглядный; словесный (как ведущий-инструктаж, беседы, разъяснения); видеометод (просмотр, обучение).

в воспитании – методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация,приучение, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности(соревнования, поощрения).

**Формы контроля:**

1. Викторина «Олимпиада автоэрудитов».

2. Создание ситуации выбора.

3. Уроки творчества (составление викторин, соревновании, выступлении)

4. Соревнования, состязания, эстафеты.

5. Час вопросов и ответов.

6. Викторины, конкурсы, кроссворды.

7. Игра «Да – нет».

8. Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин

**Занятия проводятся в спорт зале.**

**Техническое оснащение:**

- Баскетбольное кольцо;

- Обручи;

- резиновые мячики;

- Фишки тд…

**Методическое:**

книжный уголок - подборка рассказов, стихов, сказок, загадок о мяче.

Спортивные журналы, альбомы с разными видами спорта, фотографии спортсменов.

-«Центр двигательного творчества», «Уголок здоровья» содержащие нестандартное игровое оборудование, изготовленное из разног бросового материала.

Картотека подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружка:  
В ходе реализация программы кружка «Мой веселый звонкий мяч» обучающиеся будут:

* Укреплять здоровье, повышать уровень двигательной активности;
* Укреплять уверенность в своих силах;
* Чувствовать себя комфортно в большом коллективе;
* Владеть мячом в достаточно высоком уровне;

**Список литературы**

1.  Аркин, Е.А. Дошкольный возраст. /Е.А.Аркин - М., 1991- 34 с.

2. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарина- М., 1990.- 45с.

3. Борисова М.М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников//Современное дошкольное образование №2-2010. - С. 21.

4. Безносиков, И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. / И.Я. Безносиков. - М., 1998. - 66с.

5. Бецкой, И. И., Ананьева Б. Г., Новиков Н. И., Павлов И. П., Радищев А. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. /Под. Ред. - М., Просвещение 1984.- 74с.

6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СП6., 1993 г.

7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: "Просвещение". 1978 - 170 с., ил.

8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение. 1981 - 190 с.

9.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., Просвещение -- 1998 г

10. Пуни А.Ц. "Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников". Метод.пособ. - М., 1971. - 168с.

11. Розанова В. Д. "Физиология и физкультура". - М., 1980 - 113с.

12. Рубинштейн С. Л. "Воспитание физических качеств детей дошкольного       возраста". Метод.пособ. - М., 2004. - 41с.

13. Фомина А. И. "Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду". Метод.пособ. - М., 1984. - 87с.

14. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: "Просвещение". 1971 - 107 с.

15. Фролов В. Г. "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста". - М., 1983. - 52с.

16.Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96 с.

**Календарный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | | **Число** | **Время проведения**  **Занятия** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Сентябрь** | | 4 | 16.00-17.00 | 1 | Вводное занятие. Что такое кружковое объединение | Спор-зал | Беседа |
|  | | 5 | 16.00-17.00 | 1 | Вводное занятие История возникновения мяча | Спорт-зал | Подвижная игра |
|  | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Спорт-зал | Викторина |
|  | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Спорт-зал | Наблюдение |
| **Октябрь** | 2 | 16.00-17.00 | 1 | Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 3 | 16.00-17.00 | 1 | Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | Спорт-зал | Подвижная игра |
|  | 4 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча двумя руками стоя на месте | Спорт-зал | Подвижная игра |
|  | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча двумя руками стоя на месте | Спорт-зал | Викторина |
| **Ноябрь** | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 7 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание и ловля мяча | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 10 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание и ловля мяча | Спорт-зал | Викторина |
| **Декабрь** | 4 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 5 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | Спорт-зал | Викторина |
|  | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Метание мяча на дальность | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Метание мяча на дальность | Спорт-зал | Соревнования |
| **Январь** | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 9 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча одной рукой спродвижением вперед | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 10 | 16.00-17.00 | 1 | Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | Спорт-зал | Соревнования |
|  | 12 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча двумя руками стоя на месте | Спорт-зал | Тренировка |
| **Февраль** | 5 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу | Спорт-зал | Викторина |
|  | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание и ловля мяча | Спорт-зал | Тренировка |
|  | 7 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 9 | 16.00-17.00 | 1 |  | Спорт-зал |  |
| **Март** | 4 | 16.00-17.00 | 1 | Метание мяча на дальность | Спорт-зал | Соревнование |
|  | 5 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Перебрасывание мяча в парах | Спорт-зал | Тренировка |
|  | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Отбивание мяча | Спорт-зал | Тренировка |
| **Апрель** | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Забрасывание мяча в корзину | Спорт-зал | Соревнования |
|  | 9 | 16.00-17.00 | 1 | Упражнения с мячами - фитболами | Спорт-зал | Занятие-тренировка |
|  | 10 | 16.00-17.00 | 1 | Броски мяча | Спорт-зал | Подвижная Игра |
|  | 12 | 16.00-17.00 | 1 | Перебрасывание мяча в парах | Спорт-зал | Викторина |
| **Май** | 6 | 16.00-17.00 | 1 | Диагностика | Спорт-зал | Наблюдение |
|  | 7 | 16.00-17.00 | 1 | Диагностика | Спорт-зал | Опрос |
|  | 8 | 16.00-17.00 | 1 | Развлечение | Спорт-зал | Викторина |
|  | 10 | 16.00-17.00 | 1 | Развлечение | Спорт-зал | Подвижные игры соревновании |