

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ НАО «Детский сад  
с.Нижняя Пёша»

Т.В.Гулькова  
Протокол педсовета  
№\_1  
от «\_14\_» \_\_сентября\_  
2021 г  
Приказ по ГБДОУ  
№ 46-од  
от 14.09.2021 г.

## Программа кружка по физическому развитию "Школа мяча" для детей старшей группы

### **Пояснительная записка**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

### **Цель:**

Обогащение двигательного опыта детей 5-6 го года жизни

### **Задачи:**

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. 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.  
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.  
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 2 занятие в неделю, 8 занятия в месяц, 72 занятий в учебном году (с сентября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Место проведения:** музыкально – физкультурный зал , спортивная площадка.

**Используемый материал:** мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт., волейбольная сетка, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

**Срок реализации:** 2 года.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы

**Диагностические критерии:**

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

**Предполагаемый результат:**

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.

2. Освоят технику игры в волейбол.

3. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.

4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

6. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

**Организация образовательной деятельности:**

*На занятиях и вне занятий:*

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.

2. Дети должны освоить технику игры в волейбол, 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)

3. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.

4. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

1. Нижняя, верхняя подача мяча.

2. Передача сверху двумя руками.

3. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.

4. Блокирование

Правила в игре волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.

2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.

3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;

3. Мяч упал за пределы площадки;

4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила в игре пионербол:

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой

2. подача выполняется броском одной рукой через сетку

3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

2. Мяч коснулся пола на своей площадке;

3. подача выполняется не с места;

4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;

5. Сделано более одного паса при атаке.

Правила в игре пионербол с 2 мячами:

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находится сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

### **Работа с родителями:**

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча»

*Наглядная информация для родителей:*

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)

- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи,

подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)

- Пополнение картотек «Игры на улице»

### **Тематический план**

Мероприятия: Цель: Взаимодействие с родителями:

Сентябрь

- Обследование детей.
- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

Информирование родителей о результатах обследования

Октябрь

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.

Научить управлять мячом, чувствовать его.

Консультация с родителями на тему «Школа мяча»

Ноябрь

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

Контролировать мяч в движении

Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»

Декабрь

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

День открытых дверей

Январь

- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.

Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах

Оформление наглядной информации для родителей.

Февраль

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Бросок мяча через сетку в прыжке.

Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами

Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом

Март

- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- Подача и пас в игре

Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол

Веселые старты: «Играем вместе»

Апрель

- Верхняя подача в волейболе.
- Обучение техники приема и передачи мяча.

Совершенствовать технику игры

Консультация – «Одежда и здоровье детей»

Май

- Блокирование мяча в процессе игры.
- Расстановка игроков на поле.

Разработать тактику игры

Открытое занятие

**При создании программы опиралась на нормативные документы:**

1. Закон об образовании
2. Устав ДОУ
3. Комплексную программу «Детство»
4. Основную общеобразовательную программу МБДОУ

**Используемая литература:**

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

**Перспективный план работы кружка «Школа мяча»**

СЕНТЯБРЬ

*1 неделя*

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).
2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость).
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.
4. Подвижная игра «Выбивной»

*2 неделя*

1. Челночный бег 30 метров (ловкость)
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.
4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.

#### *3 неделя*

1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.
4. «Кого назвали, тот ловит»

#### *4 неделя*

1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).
2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

### ОКТАБРЬ

#### *1 неделя*

1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.
2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.
3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.
4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

#### *2 неделя*

1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.
2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.
3. Перебрасывание в парах разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

#### *3 неделя*

1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.

2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
3. Подбивания мяча подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».

#### *4 неделя*

1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.
2. Ведение мяча в прямом направлении.
3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»
4. Подвижная игра «Выбивной»

#### НОЯБРЬ

#### *1 неделя*

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.
3. «Вертушки – перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.
4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2 – 3 метра удобным способом.
5. Подвижная игра «Мячик кверху»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)

#### *2 неделя*

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.
2. Прокатывание мяча под дугу в парах.
3. «Вертушки-перевертушки»,  
«Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.
4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

#### *3 неделя*

1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.
3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.
4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).
5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.

#### *4 неделя*

1. Отбивание на месте «Кто дальше».
2. Ведение мяча и бросок в корзину.
3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой».
4. Подвижная игра «Мяч с топотом»  
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

#### **ДЕКАБРЬ**

##### *1 неделя*

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.
2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.
3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.
4. Подвижная русская народная игра «Заяц».  
Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца».  
«Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца», становится на его место.
5. «Вертушки», «Зайца гонять».

##### *2 неделя*

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.
2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение с броском в корзину.
4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он

ударился о стену, после чего поймать.

5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры).

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

### *3 неделя*

1. Кто дольше отобьет мяч от пола.

2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.

3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.

5. «Пришлепы»

### *4 неделя*

1. Ведение мяча с броском в корзину.

2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.

3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.

4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены.

Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.

5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

## ЯНВАРЬ

### *1 неделя*

1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.

2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.

3. Вести мяч вперед шагом и бегом.

4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.

«Галки, вороны, зеваки».

#### 5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

##### *2 неделя*

1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра).
2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.
4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из –под руки, поймать двумя руками.

#### 5. Подвижная игра «Зевака»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

##### *3 неделя*

1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.
4. «Через ножки» - опереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.
5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)

##### *4 неделя*

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.
2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. «Ручки», «Через ножки».
5. Подвижная игра «Мяч с топотом»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

ФЕВРАЛЬ

### *1 неделя*

1. Отбивание мяча о стену ладонями.
2. Отбивание мяча подъемом ноги.
3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.
4. «Зайца гонять», «Пришлепы».
5. Подвижная игра «Круг»  
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

### *2 неделя*

1. «Кто больше отобьет мяч».
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.
3. Ведение с броском в корзину.
4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»  
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).

### *3 неделя*

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Защищать кольцо.
4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»  
(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

### *4 неделя*

1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.
2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.

4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать.

5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).

МАРТ

*1 неделя*

1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.

2. Защищать кольцо.

3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.

4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.

5. Подвижная игра «Шлепанки»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).

*2 неделя*

1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.

2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.

3. Бороться за мяч.

4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки».

5. Подвижная игра «Мяч с топотом»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).

*3 неделя*

1. Отбивание мяча подъемом ноги.

2. Перебрасывание мяча через сетку.

3. Отбивание о стену ладонями.

4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч.

«Вертушки-перевертушки»

5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

*4 неделя*

1. Защита кольца.

2. Бороться за мяч.

3. Сбей мячом кеглю.

4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.

5. Подвижная игра «Круг»

(«Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).

## АПРЕЛЬ

### *1 неделя*

Отработка приемов игры в баскетбол.

Ведение и бросок в корзину.

Защита корзины.

Борьба за мяч.

### *2 неделя*

1. Отрабатывание приемов игры в вoleyбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.

2. Игра «У кого меньше останется мячей».

Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.

### *3 неделя*

Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол.

Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.

### *4 неделя*

Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

По выбору детей.

## МАЙ

Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

По выбору детей