

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Рябинка»

Проект  
Физического развития  
детей старшего дошкольного возраста  
**«Школа мяча»**

Составила: инструктор по  
физическому развитию  
высшей квалификационной категории  
Фомина С.А.

г. Дудинка  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Проект разработан на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча», и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. 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.

### **Актуальность**

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.

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

### **Практическая значимость кружка**

Проект определяет содержание и организацию работы с детьми 6 – 7 лет в рамках кружка по физическому развитию «Школа мяча». Данный проект построен на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлен на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей 6-7 лет через организацию спортивных игр с мячом.

#### **Задачи:**

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

*Срок реализации данной рабочей проекта:* 1 год

*Категория обучающихся:* дети 6- 7 лет.

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

*Место проведения:* спортивный зал ДОО

*Режим занятий:* 2 раза в месяц (среда, пятница), продолжительность – 25 минут.

### **Планируемые результаты:**

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 6-7 лет;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- формирование умения:
  - ✓ бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
  - ✓ отбивать одной рукой на месте и в движении;
  - ✓ передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
  - ✓ перебрасывать мяч через сетку;

- ✓ прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
- ✓ забрасывать мяч в кольцо.

### **Мониторинг качества освоения проекта кружка «Школа мяча»**

Два раза в год (октябрь, май) проводится мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом.

№	Фамилия , имя ребенка	Виды движений							Сумма баллов (уровень )
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча		Бросок мяча	
		вверх и ловля двумя рукам и	в пара х	двумя руками , стоя на месте	одной рукой с продвижение м вперед	в гориз . цель 5 м.	в верт . цель 4м.	в корзину , стоящу ю на полу	
1									
2									

Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

### **Методы, приемы обучения детей 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;
- подвижные игры и эстафеты

## **Структура образовательной деятельности кружка «Школа мяча»**

1. Вводная часть: ходьба, бег.
2. Основная часть:
  - Разминка
  - Обучение движениям с мячом
  - Дыхательное упражнение
  - Подвижная игра
3. Заключительная часть:
  - Релаксация

### **Перспективный план**

<i>Месяц</i>	<i>Занятие</i>	<i>Задачи занятия</i>
<b>Октябрь</b>	1-Мониторинг 2- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча</li> <li>• Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</li> <li>• Учить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	3- Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 4- Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; ; бросать мяч друг другу с хлопком;</li> <li>• Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</li> <li>• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	5- Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 6- Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом;</li> <li>• Воспитывать внимательность и заботу друг к другу</li> <li>• Развивать физические качества</li> </ul>
<b>Январь</b>	7- Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 8- Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие;</li> <li>• Учить соблюдать правила игры.</li> <li>• Воспитывать внимательность.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	9- Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. 10- Забрасывание мяча в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить метать мячи разного веса и размера правой левой рукой; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</li> <li>• Развивать физические качества</li> </ul>

	баскетбольную корзину.	(настойчивость, решительность, целеустремлённость). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить со спортивными играми с мячом.</li> </ul>
Март	11- Прокатывание мяча правой и левой ногой между 12-Прокатывание мяча в ворота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить прокатывать мяч правой и левой ногой между предметами и в цель, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать глазомер.</li> <li>• Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</li> </ul>
Апрель	13- Перебрасывание мяча друг другу через шнур. 14- Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить; перебрасывать мяч друг другу через шнур.</li> <li>• Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</li> <li>• Воспитывать желание заниматься в команде.</li> </ul>
Май	15- эстафета «Мы - спортсмены». 16- МОНИТОРИГ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать двигательную активность.</li> <li>• Воспитывать положительные эмоции.</li> <li>• Определить уровень владения мячом.</li> <li>• Поддерживать интерес к различным видам спорта.</li> </ul>

### **Методическое обеспечение**

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.

