Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №25

Принято решением Утверждаю

Педагогического совета Заведующая МАДОУ д/с №25

МАДОУ д/с №25 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Чекина

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа кружка по физическому воспитанию

«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

для старшего дошкольного возраста

на 2016 -2017 учебный год

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | “ Веселый мяч” |
| Ф.И.О., должность составителя программы, образование | Орлова Елена Владимировна , инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории.Образование - среднее специальное |
| Адрес организации исполнителя | РБ, г. Нефтекамск, ул. Парковая 23БМуниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад№25 |
| Нормативно –правовое обеспечение | - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.13г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.13г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» |
| Методическое обеспечение | Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников**,** Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста**,** Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду, Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол (волейбол, баскетбол) детьми старшего дошкольного возраста. |
| Заказчики программы | Педагогический совет, родители  |
| Целевая группа | Дети старших групп |
| Цель программы | 1.Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча как предмета для игр и упражнений. 2.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.3.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.4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. |
| Направленность | Физическое развитие |
| Срок реализации | 1 год  |
| Уровень реализации | Дошкольное образование |

**Пояснительная записка.**

Многолетний жизненный опыт и специальные исследования доказывают, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка, лов­кость, сила, быстрота во всех её проявлениях, выносливость и другие качества, так необходимые человеку в повседневной жизни, развиваются в процессе за­нятий физической культурой и спортом.

Среди многих средств физического воспитания особое значение занима­ют упражнения с мячом. На протяжении многих столетий этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Вряд ли найдется человек, который с детских лет не упражнялся бы в бросках и в ловле мяча. В ходе занятий с мячом воспитываются разнообразные качества и способности, имеющие прикладную направленность. Игра с мячом — отличное средство активного отдыха после напряженных часов работы или учебы.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закал­ку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают элементы спортивных командных игр (волейбол, баскетбол и т.д.). Упражнения в бросании, катании мячей способст­вуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованно­сти движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоя­нием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвиж­ность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребён­ка, готовящегося к обучению в школе. Являясь незаменимым средством все­стороннего физического совершенствования ребёнка, упражнения с мячом од­новременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

*Программа составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013года)* .

 *Цель программы:* Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни.

Достижение цели осуществляется посредством решения задач:

*Задачи:*

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры в баскетбол.
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 мяча в кольцо, отбивание мяча на месте и в движении, 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 упражнение по овладению техникой игры с мячом.

*Количество занятий:* 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц (с октября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

*Место проведения:* спортивный зал МАДОУ д/с №25.

*Используемый материал:* мячи резиновые диаметром 10 см. и диаметром 22 см., мячи массажные, фитболы , баскетбольное кольцо -2 шт., , гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

*Срок реализации:1 года.*

*К концу 1 года обучения дети должны знать:*

действовать по сигналу  преподавателя; играть с мячом, не мешая другим;

соблюдать правила в командных видах деятельности (эстафеты или по­точный метод); бросать   мяч двумя руками снизу вверх, двумя руками снизу вверх   с хлопком впереди, за спиной;

передавать мяч в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди;

перекатывать мяч в парах одной, двумя руками;

метать большой мяч двумя руками снизу в обруч, в корзину, располо­женную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками от груди в обруч, в корзи­ну, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками из-за головы в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), в баскетболь­ный щит;

вести мяч правой, левой рукой — на месте; правой, с передачей из правой руки в левую — на месте; правой, левой рукой, поворачиваясь вокруг себя —на  месте.

бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы;  в кольцо двумя рука­ми от груди; в кольцо двумя руками снизу; в кольцо одной рукой от плеча.

передавать мяч в парах с продвижением вперед в ходьбе и бегом;

метать маленький мяч на дальность; в подвижную цель;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи  | Неделя  | План работы |
| **ОКТЯБРЬ** | 1. Развивать интерес детей к играм с мячами.
2. Научить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.
3. Закрепить умения прокатывать мяч в определенном направлении.
 | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Показ выполнения подбрасывания мяча вверх и ловлю его.
3. Индивидуальная работа: следить за правильным выполнением упражнения.
4. П/и «Мяч в ворота»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Отработка техники выполнения подбрасывания мяча.
3. Индивидуальная работа с сильными детьми: предложить подбрасывать мяч выше.
4. Игра «Передай мяч»
5. Упражнение на восстановление дыхания.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (следить за тем, чтобы не прижимали мяч к груди)
3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения.
4. П/и «Возьми мяч»
5. Массаж стоп с гимнастическими палками.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера.
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.
3. Эстафета «Сбей кеглю»
4. Игра «Передай мяч»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя  | План работы |
| **НОЯБРЬ** | 1. Формировать у детей умения правильно выполнять подбрасывания вверх и ловлю двумя руками.
2. Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола.
3. Развивать интерес к играм с мячами.
 | 1 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Отбивание мяча двумя руками и ловля (чем сильнее ударишь, тем выше мяч подпрыгнет).
3. Индивидуальная работа: работа с теми, у кого не получается.
4. П/и «Не урони»
5. Массаж стоп с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Закрепить умения детей отбивать мяч и ловить его.
3. Индивидуальная работа с сильными детьми: отбивание с дополнительным заданием.
4. Эстафета «Передай мяч»- передача между ног.
5. Упражнение на восстановление дыхания.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Игровое упражнение «Подбрось-поймай» - отработка правильного подбрасывания мяча ( руки вынести вперед и при ловле не прижимать к груди)
3. П/и «Охотник и зайцы»
4. Массаж ног с массажными мячами.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Игровые упражнения на отбивание мяча в сочетании с упр.на внимание.
3. Эстафета «Сбей кеглю»
4. Игра «Возьми мяч»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя | План работы |
| **ДЕКАБРЬ** | 1. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения упражнений с мячом при подбрасывании и отбивании.
2. Учить метать малый (теннисный) мяч одной рукой вдаль и в горизонтальную цель.
3. Закрепить умения прокатывать мяч друг другу.
 | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Метание мяча вдаль от плеча.
3. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча.
4. П/и «1,2,3-мячи собери»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу.
3. Индивидуальная работа с сильными детьми: предложить подбрасывать мяч выше.
4. Эстафета «Прокати мяч»
5. Упражнение на восстановление дыхания.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу.
3. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча (усложнить задания- подбрасывание и ловля с хлопком, отбивание одной рукой и ловля двумя руками)
4. П/и «1,2,3-мячи собери»
5. Массаж стоп с гимнастическими палками.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Метание в горизонтальную цель (увеличить расстояние до цели) .
3. Эстафета «Прокати кеглю»
4. Игра «Найди место»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя  | План работы |
| **ЯНВАРЬ** | 1. Научить перебрасывать мяч друг другу из-за головы и ловить его.
2. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в выполнении упражнений.
3. Закреплять умения и навыки управления мячом.
 | 1 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Отбивание мяча с продвижением вперед.
3. Работа со слабыми детьми: отработать технику отбивания мяча.
4. П/и «Охотники и зайцы»
5. Массаж стоп с гимн.палками.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с мячами большого размера .
2. Отработка техники выполнения перебрасывания мяча друг другу из-за головы и ловлю.
3. Эстафета «Хоккей»
4. Массаж стоп с массажными мячами.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с фитболами.
2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (закрепление умений)
3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения.
4. П/и «Мяч через сетку»
5. Массаж стоп с гимнастическими палками.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с фитболами.
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.
3. Эстафета «Сбей кеглю»
4. Игра «Передай мяч»
5. Массаж стоп с массажными мячами.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя  | План работы |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1. Научить перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его.
2. Продолжать работу над формированием умений отбивания мяча одной рукой.
3. Создавать условия для проявления ребенком ловкости при играх с мячом.
 | 1 неделя | 1. Разминка с фитболами.
2. Выполнение перебрасывания мяча друг другу из-за головы и ловлю его.
3. Индивидуальная работа: следить за правильным выполнением упражнения.
4. П/и «Мяч через сетку»
5. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка сфитболами.
2. Отработка техники отбивания мяча одной рукой (с продвижением вперед).
3. Игра «Передай мяч»
4. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.
3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения.
4. Эстафета «Попади в корзину»
5. Массаж стоп с гимнастическими палками.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами
2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы.
3. Эстафета «Хоккей»
4. Массаж стоп с гимнастич. палками.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя  | План работы |
| **МАРТ** | 1. Закреплять умения отбивать и подбрасывать мяч.
2. Совершенствовать совместные действия в общем для всех темпе.
3. Формировать навык выполнения известных упражнений самостоятельно
 | 1 неделя | 1. Разминка с нестандартными мячами (набивными)
2. Игровые упражнения на подбрасывание и ловлю мяча.
3. Усложнить задание для сильных детей.
4. П/и «Зайцы и охотник»
5. Малоподвижная игра с малыми мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с нестандартными мячами (набивными)
2. Отбивание мяча на месте и с продвижением вперед.
3. Эстафета «Попади в корзину» - метание мешочков с песком.
4. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Подбрасывание и ловля после отскока от пола.
3. П/и «Возьми мяч»
4. Массаж стоп с гимнастическими палками.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами
2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы)
3. Эстафета «Попади в ворота»
4. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| Месяц | Задачи | Неделя  | План работы |
| **АПРЕЛЬ** | 1. Обучать ведению мяча ногой (элементы футбола)
2. Совершенствовать совместные действия в общем для всех темпе.
3. Закреплять умения выполнять различные движения с мячом (подбрасывание и ловля, отбивание и ловля, перебрасывание и ловля)
 | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Ведение мяча ногой в прямом направлении.
3. Индивидуальная работа со слабыми детьми над правильным выполнением упражнений.
4. П/и «Мяч через сетку»
5. Массаж ног с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами.
2. Ведение мяча ногой в прямом направлении.
3. Отработка техники выполнения подбрасывания мяча (с разными заданиями).
4. Эстафета «Горячая картошка»
5. Массаж ног с массажными мячами.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Ведение мяча ногой в прямом направлении.
3. Отбивание мяча на месте и с продвижением вперед.
4. П/и «Не попадись»
5. Упражнение на профилактику плоскостопия «Покатай мяч»
 |
| 4 неделя | 1. Разминка с фитболом.
2. Ведение мяча ногой в прямом направлении.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Эстафета « Не урони»- с ракеткой и теннисным мячом
5. Упражнение на профилактику плоскостопия «Покатай мяч».
 |
| Месяц | Задачи  | Неделя  | План работы |
| **МАЙ** | 1. Совершенствовать умения и навыки.
2. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
3. Продолжать обучать ведению мяча ногой в прямом направлении.
 | 1 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Игровые упражнения на отбивание мяча с продвижением вперед в сочетании с подбрасыванием вверх на месте.
3. П/и «Мяч через сетку»
4. Массаж рук с массажными мячами.
 |
| 2 неделя | 1. Разминка с массажными мячами.
2. Игровые упражнения на отбивание мяча с продвижением вперед в сочетании с подбрасыванием вверх на месте.
3. Эстафета «Попади в ворота»
4. Массаж ног с гимнастическими палками.
 |
| 3 неделя | 1. Разминка в парах с мячами большого размера.
2. Игровые упражнения на ведение и передачу мяча ногой.
3. П/и «Охотник и зайцы»
4. Массаж ног с массажными мячами.
 |
| 4 неделя | 1. Разминка в парах с мячами большого размера.
2. Игровые упражнения на ведение и передачу мяча ногой.
3. Эстафета «Собери мячи»
4. Массаж рук с массажными мячами.
 |