ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_

Педагогическим советом Заведующая МБДОУ «ЦРР-

МБДОУ ЦРР «Детский сад№4» «Детский сад №4 «Василек»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Б. Рамазанова

Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

Кружковой работы инструктора по физической культуре с детьми

**5-7 лет**

***«Школа мяча»***

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Центр развития ребенка «Детский сад №4 «Василек»

на 2020-2021 учебный год.

составитель программы:

Инструктор по физической культуре

Аскендерова С.У.

**Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа кружковой работы по физическому воспитанию кружка «Здоровячок» имеет направленность – занятия с мячом «Школа мяча».

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 ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Для реализации потребности детей в движении, мною организована спортивный кружок «Здоровячок», с направленностью – «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом, а также ознакомление детей с элементами игр в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия 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 выработки хорошей осанки.

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

Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная активность. От нее во многом зависит развитие физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение рабочего материала, настроение и долголетие организма. Занятие с мячом направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, в процессе их у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности. «Школа мяча» это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

**Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы.**

Актуальность выбранного мной направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста обуславливается тем, что в примерной основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комановой, М.А. Васильевой - недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы «Физическая культура» предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении цикличных и ацикличных видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**Основная цель** данной программы — обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

**Задачи:**

1. Познакомить дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.

2. Сформировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

3. Развивать: координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка

4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

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

6. Совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

**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, 32 занятий в учебном году (с октября по май). Итогом детской деятельности являются облегченные варианта спортивных игр, физкультурные досуги, развлечения.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Материально – техническое обеспечение:** мячи резиновые диаметром 12 см. – 12 шт. и диаметром 16 см. – 12 шт., 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи футбольные, ворота, волейбольная сетка.

**Ожидаемые результаты:**

1. Знание детей спортивных игр.

2. Достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

3. Овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

Образовательная деятельность в рамках «Школы мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6лет, второй – для детей 6-7лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорт. игра | месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| Волейбол, пионербол | октябрь | История возникновения спортивных игр «Волейбол, пионербол» основные отличия в играх. Разминка без предметов. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками перед грудью.  П.И. «Ловишка» Упражнения на восстановление дыхания | Разминка без предметов. Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой.  П.И. «Ловишка»  И.м.п. «У кого мяч» | Разминка с обручем. Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы, двумя руками снизу. Перебрасывание малого мяча из руки в руку стоя на месте и в движении.  П.И. «Мы веселые ребята»  Дыхательные упражнения | Разминка с обручем. Обучение броскам мяча с хлопком, с поворотом. Броски малого мяча в парах на расстоянии 2-2,5м. П.И. «Мы веселые ребята»  Релаксация: «На солнечной полянке» |
| ноябрь | Разминка с лентами  Подбрасывание и ловля мяча сидя. броски набивного мяча в парах двумя руками от груди  П.И. «Охотники и утки»  И.м.п. «Найди игрушку» | Разминка с лентами. Обучение броскам и ловле мяча в парах через сетку. Круговая тренировка.  П.И. «Охотники и утки»  И.м.п. «Веселый художник» | Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара двумя руками сверху, перед грудью. Перебрасывание мяча через сетку.  П.И. «Невод»  Дыхательные упражнения | Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара через сетку. Прыжки с продвижением вперед, лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет.  П.И. «Невод» Релаксация: «Воздушные шарики» |
| декабрь | Разминка с малым мячом. Отбивание мяча двумя руками сверху, двумя руками впереди, пальцы в замок. ползанье по пластунски, ходьба по канату.  П.И. «Ловишка с мячом»  И.м.п. «Зеркало» | Разминка с малым мячом. Отбивание мяча через сетку любым удобным способом. Ходьба по скамье переступая кубы, спрыгивание с высоты 50 см.  П.И. «Ловишка с мячом»  И.М.П. «Голова и хвост дракона» | Разминка без предметов. Отбивание мяча в парах через сетку двумя руками. Лазание по гимн лестнице с переходом с пролета на пролет  П.и. Ловишки – перебежчики»  Релаксация: «Облака» | Разминка без предметов. Броски и ловля мяча через сетку в парах. Отбивание мяча через сетку двумя руками снизу.  П.и. Мяч через сетку»  И.М.П. «Зеркало» |
| Баскетбол | Январь |  | История возникновения спортивной игры «Баскетбол». Количество участников, правила игры. Разминка без предметов. Ходьба по наклонной доске, прыжки из обруча в обруч, ползание по пластунски.  П.И. «Хитрая лиса»  И.м.п.»Горячая картошка» | Разминка с кеглями  Отбивание мяча от пола на месте и в движении. Стойка баскетболиста. прыжки через кубы, бег змейкой, ходьба по скамье спиной вперед  П.И. «Чай-чай-выручай»  дыхательные упражнения | Разминка с кеглями. Отбивание мяча в движении, обводя предметы, с ускорением. Ползанье по скамье, подтягиваясь руками, перекаты боком, бег из обруча в обруч.  П.и. «Чай-чай-выручай»  И.м.п. «У кого колечко» |
| Февраль | Разминка с платочком. Ведение мяча по всему залу друг за другом, по диагонали, с остановкой по сигналу. ходьба по уменьшенной площади опоры, Подлезание под предметы  П.И. «Снежная королева»  И.м.п. «Ручеек» | Разминка с платочком. Броски мяча в парах друг другу с отскоком от пола, без отскока. ползание в тоннеле, бег «змейкой», прыжки на четвереньках  П.И. «Снежная королева»  И.м.п. «Съедобное – не съедобное» | Разминка с гантелями. Обучение ведению мяча в парах с передачей. Лазание по гимнастической лестнице, прыжки из обруча в обруч  П.И. «Ловишка с лентой»  И.м.п. «Запрещенное движение» | Разминка с гантелями. Учить обводить игрока, забирать мяч у напарника при его противодействии. Перекаты боком, гусиный шаг, ползанье по скамье  П.И. «Ловишка с лентой»  Релаксационные упражнения: «Улыбка», «Пчелка» |
| Март | Разминка с б. мячом Учить ловить мяч двумя руками на месте и в движении в парах. Лазание по гимн. лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали.  П.И. «Не оставайся на полу»  Дыхательные упражнения | Разминка с б. мячом Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Прыжки с продвижением вперед, перекаты боком.  П.И. «Чай – чай – выручай»  И.м.п. «Зеркало» | Разминка с гимн. палкой. Ведение мяча и забрасывание его в корзину удобным способом. Совершенствовать ползанье по пластунски, ходьба по скамье спиной вперед.  П.И. «Чай – чай – выручай»  И.м.п. «Найди игрушку» | Разминка с гимн. палкой. Учить правильно вести мяч, увертываться, выполнять передачи мяча. Забрасывать мяч в корзину любым удобным способом.  П.и. «Ловишка с лентой»  Релаксационные упражнения: «Качели», «Бабочка» |
| Футбол | Апрель | Разминка в парах  Познакомить детей с историей возникновения и развития футбола. Правила игры, количество игроков, действия вратаря.  Бег от линии до линии с продвижением вперед  Прыжки через скакалку  П.И. «Охотники и утки»  Дыхательные упражнения | Разминка в парах  Ведение мяча ногой по прямой, обводя предметы. Удары по неподвижному мячу боком, носком.  Вращение обруча  П.И. «Охотники и утки»  И.М.П. «Море волнуется» | Разминка на скамье  Отбивание мяча на месте, удары по катящемуся мячу, учить останавливать мяч одной ногой. Прыжки через скакалку.  П.И. «Караси и щука»  И.М.П. «Тишина» | Разминка на скамье  Передача мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Ведение мяча толчками, с остановкой. Вращение обруча  П.И. «Караси и щука»  И.М.П. «Кто внимательный» |
| Май | Разминка с флажками  Забивание мяча в ворота, попадание мяча в предметы. Техника игры вратаря, ловля и отбивание мяча.  П.И. «Вышибала»  Дыхательные упражнения | Разминка с флажками.  Отбивание мяча в кругу друг другу, ведение мяча змейкой, с остановкой мяча по сигналу.  П.И. «Вышибала»  И.М.П. «Земля и небо» | Разминка без предметов. Распределение обязанностей игроков. Обучение игре в одни ворота.  П.И. «Футбол в одни ворота»  И.м.п. «Горячая картошка» | Разминка без предметов  Игра «Футбол» облегченным способом 2 тайма по 5 мин.  Релаксация: «Водопад» |

***Использованная литература:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор | Название | Издательство  год |
| Э.Й Адашкявичене | «Спортивные игры и упражнения в детском саду» | Москва «Просвещение» 1992 год |
| Т.Г. Анисимова Е.Б. Савинова | Физическое развитие детей 5-7 лет | Волгоград «Учитель» 2009 год |
| Н.Э. Власенко | 300 подвижных игр для дошкольников | Москва  «Айрис Пресс» 2011 год |
| Л.Н. Волошина | Играйте на здоровье | Москва  «Аркти»  2004 год |
| Л.Н. Волошина  Е.В. Гаврилова | Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников | Волгоград  «Учитель»  2013 год |
| Н.Н. Кожухова  Л.А.Рыжкова | Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях | Москва  «Академия»  2002 год |
| О.М. Литвинова | Система физического воспитания в ДОУ | Волгоград  «Учитель»  2007 год |
| Л.Н. Волошина  Т.В. Курилова | Игры с элементами спорта | Москва  «Гном»  2004 год |
| Журналы | «Инструктор по физкультуре» | Москва  «Сфера» |
| Л.М. Боровская  В.А. Иванова | Подвижные игры с элементами баскетбола | Нерюнгри  2010 |