

Администрация муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 комбинированного вида» с.Вильгорт
«Быдсяма челядьёс 8 № - а видзанін» школаөдз велөдан Вильгорт сиктса
муниципальной сьомкуд учреждение



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
В.В. Пономарёва
В.В. Пономарёва
Приказ №433 от 30.09.2021

Программа кружка

«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

Средняя группа, вторая младшая группа (3 - 4, 4 - 5 года)

Срок реализации – 1 год

Составитель: Остапчук М.В.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Итоговые знания, навыки и умения детей (к концу года).....	6
II. Тематический план программы	7
2.1. Распределение занятий по видам.....	7
2.2. Тематический план.....	7
Список литературы.....	11

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что дети большую часть времени дома, проводят в статическом положении (у телевизора, у компьютера). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

В последнее время увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребёнок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, чувствовал себя свободно.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОО, диагностические результаты физического развития, элементарных подвижных игр для решения этих задач недостаточно. Дети, проживающие в районах крайнего севера, ограничены в двигательной активности на воздухе из-за температурных перепадов, нехватки кислорода, скованности движений в одежде. Поэтому основной задачей нашей организации является охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение старших дошкольников к элементам спортивных игр и упражнений, знакомство с подвижными играми народов севера, привитие бережного отношения к природе, достижение «запаса прочности», улучшение физической подготовленности.

Лесгафт П.Ф. отмечал, что ребёнок всегда является зеркалом среды, в играх он усваивает всё: привычки и обычаи своей среды, воспринимая всё, что чаще видит и узнаёт от окружающих его лиц. Эти факторы были учтены при разработке системы задач, организационных форм и методов знакомства с играми с элементами спорта.

При составлении программы были учтены требования к всестороннему развитию двигательных функций, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование спортивных игр, эстафет - соревнований и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Дополнительная программа является модифицированной, с использованием практического пособия Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье».

Выбор направления программы объясняется следующими факторами:

- Основные движения просты и вполне доступны детям;
- Тренировки проводятся в знакомой обстановке;
- Вариативность упражнений довольно высока.

Программа реализуется на платной основе.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Повышение двигательной активности детей через формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; воспитание коллективизма через командные игры такие как: футбол, баскетбол, волейбол; формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, баскетбол, волейбол с историей их возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка, подача мяча, жонглирование.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Категория дошкольников:

Занятия посещают воспитанники – 3-4, 4-5 лет.

Количество детей в группе – 8-15.

Формы занятий:

Занятия проводятся в игровом зале, а также в спортивном зале МБОУ «Вильгортская СОШ №1» во второй половине дня, один раз в неделю, продолжительность занятий 30 минут. Количество занятий в год – 31.

Организационные основы.

Срок реализации	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во детей	Кол-во часов в год	Теория	Практика
1 год	1	30 мин	1 р. в неделю	15	31	5 мин	25 мин

Структура занятий:

Вводная часть 3-5 минут.

Основная часть 15-20 минут.

Заключительная часть 2-3 минуты.

Формы работы с детьми:

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы с детьми: традиционные, нетрадиционные, тренировочные, тематические, игровые, контрольно-проверочные.

Программа использует приёмы, направленные на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение:

Подбор физкультурно – спортивного оборудования определяется задачами кружка «Весёлый мяч», с целью обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников.

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Мячи резиновые разных размеров
	Ворота футбольные
	Доска с ребристой и гладкой поверхностью
	Коврики массажные
	Дорожка – змейка (канат), клеёноччатая
	Скамейка гимнастическая
	Модуль мягкий
Для катания, бросания, ловли	Кегли
	Мяч для массажа
	Мешочек с грузом малый
	Мячи нестандартные
Для прыжков	Батут детский
	Скакалка
Для ползания лазанья	Дуга большая и малая
	Канат с узлами
	Канат гладкий
	Туннели тряпочные
	Стенка гимнастическая

Для общеразвивающих упражнений	Гантели
	Мяч набивной
	Обручи
	Палка гимнастическая
Для игр	Комплект для детских спортивных игр
Для спортивных игр	Мячи баскетбольные № 5, Мячи футбольные Мячи для волейбола (надувные)

1.3. Итоговые знания, навыки и умения детей (к концу года)

Формой проведения итогов реализации программы являются:

- Участие на районных и городских соревнованиях.
- Открытые мероприятия для родителей.

В течении года один раз в квартал проходят итоговые занятия, всего три итоговых занятия. Первое итоговое занятие проводится в виде открытого занятия для родителей в ноябре, второе открытое занятие – февраль (выступление детей на спортивных соревнованиях), третье открытое занятие – май.

Ожидаемые результаты:

К концу года дети будут уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- овладеют игрой «футбол», элементов игры «баскетбол», элементов игры в «волейбол»;
- активизируются в самостоятельной активной деятельности;

Подведение итогов реализации программы осуществляется посредством диагностики (оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых результатов).

II. Тематический план программы

2.1. Распределение занятий по видам

Виды	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Итог
Игровое (ИГ)	2	1	2	2	1	1	1	2	12
Тренировочное (ТР)	-	2	1	-	2	1	3	1	10
Тематические (ТМ)	-	1	1	-	1	2	-	-	5
Контрольно-проверочные (КП)	2	-	-	1	-	-	-	1	4
Итог	4	4	4	3	4	4	4	4	31

2.2. Тематический план.

Месяц	№ занятий	Программное содержание
ОКТАБРЬ (БАСКЕТБОЛ)	1 (К)	Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	2 (К)	Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	3 (ИГ)	-Развитие силы плечевого пояса: метание резинового, набивного мячей. -Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками. -Бросок мяча в прыжке вперед, держа мяч лодыжками.
	4 (ИГ)	-Развитие силы плечевого пояса: круговая тренировка (отжимание, подтягивание, метание). -Ведение мяча двумя руками, перемещаясь спиной вперед.
НОЯБРЬ (БАСКЕТБОЛ)	1 (ТМ)	-Развитие взрывной силы: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега). -Дробь на месте, по сигналу ускорение.

	2 (ИГ)	-Развитие взрывной силы: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега). -Ловля и передача мяча от груди в парах.
	3 (ТР)	-Развитие скоростных качеств: упражнения на ускорение). -Пас от груди стоя и поворот на 360
	4 (ТР)	-Развитие скоростных качеств: упражнения на ускорение). -В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
ДЕКАБРЬ (БАСКЕТБОЛ)	1 (ИГ)	-Развитие гибкости: упражнения на растягивание мышц – стретчинг. -Игра «Ручной мяч».
	2 (ИГ)	-Круговая – силовая тренировка. -Игра «Ручной мяч».
	3 (ТР)	-Круговая – силовая тренировка. -Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками. -Бросок мяча в прыжке вперед, держа мяч лодыжками.
	4 (ТМ)	-Круговая – прыжковая тренировка. -Ловля и передача мяча от груди в парах.
ЯНВАРЬ (ФУТБОЛ)	1 (ИГ)	-Игра в футбол.
	2 (К)	Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности.
	3 (ИГ)	-Развитие силы плечевого пояса: упражнения с гантелями. -Игра в футбол.
ФЕВРАЛЬ (ФУТБОЛ)	1 (ИГ)	-Игра в футбол.
	2 (ТР)	-Развитие силы удара по мячу: работа с эспандерами – жгутами. -Удары по мячу (внутренней стороной стопы). -Остановка катящего мяча. -Игра в футбол.
	3 (ТР)	-Развитие силы удара по мячу: работа с эспандерами – жгутами. -Стойка и перемещение игрока. -Удары по мячу (внутренней стороной стопы). -Остановка катящего мяча. -Игра в футбол.
	4 (ТМ)	-Развитие силы брюшного пресса: подтягивание, удержание ног в висе на шведской стенке, упражнение «пресс».

		<ul style="list-style-type: none"> -Удар по воротам, после прокатывания мяча. -Ведение мяча змейкой. -Игра в футбол.
МАРТ (ФУТБОЛ)	1 (ИГ)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие координационных способностей, ловкости – упражнение «мостик, собачка», «клубок», «челночный бег». -Технико-тактические действия «борьба за мяч» - один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу, пытаясь перехватить мяч». -Игра в футбол.
	2 (ТР)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие прыгучести: прыжки на скакалке. -Технико-тактические действия «борьба за мяч» - один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу, пытаясь перехватить мяч». -Игра в футбол.
	3 (ТМ)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие взрывной силы: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. -Ведение мяча правой, левой ногой змейкой с последующим ударом в ворота. -Игра в футбол.
	4 (ТМ)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие взрывной силы: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. -Отбивание мяча о стенку, с последующим ударом, игра «Кто больше отобьёт мяч» -Игра в футбол.
АПРЕЛЬ (ВОЛЕЙБОЛ)	1 (ИГ)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа, технико-тактические действий волейболиста. -Стойка и перемещение игрока. -Игра «У кого меньше мячей».
	2 (ТР)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие выносливости: круговая тренировка. -Ловля и передача мяча в парах, через сетку. -Игра «Пионербол».
	3 (ТР)	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие выносливости: круговая тренировка. -Подача мяча, с последующим нижним приемом. -Игра «Пионербол».
	4 (ТР)	<ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка – развитие прыгучести. -Прием и передача мяча сверху и снизу. -Игра «Пионербол».
МАЙ (ВОЛЕЙБОЛ)	1 (ИГ)	<ul style="list-style-type: none"> -Игра «Волейбол, по упрощенным правилам», учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
	2 (ТР)	<ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка – развитие скоростных качеств. -Подача мяча, с последующим верхним приемом.

		-Игра «Волейбол, по упрощенным правилам»
	3 (ИГ)	-Игра «Волейбол», по упрощенным правилам», учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
	4 (К)	-Оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности

Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1992.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993.
3. Бальсевич В.К. «Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет», теория и практика физической культуры, 1986.
4. Бернштейн НА. Ловкость и ее развитие. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. — М.: АРКТИ, 2004.
6. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов СССР», М. Линка-Пресс, 1993.
7. Степаненкова Э.Я. Использование подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста: Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М.: Просвещение, 1984.
8. Шишкина В. А. Движение + движение. — М.: Просвещение, 1992.