

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета
ДООУ «Детский сад с. Бартеневка»
Протокол № 1 от « 28 ».08. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ


«Детский сад с. Бартеневка»

 Н.Н. Родкина

Приказ № 33 от « 28 » .08. 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей:

 Е.К. Дорш

Протокол № 1 от 28.08.2017г.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Бартеневка Ивантеевского района Саратовской
области»

**Дополнительная
общеразвивающая программа**

«Сильные и ловкие»

для работы с детьми (5-7 лет)

(кружок по физической культуре)

(2017-2018 уч.год)

Автор : инструктор по физической культуре

Меркулов Виктор Викторович

Пояснительная записка

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции образовательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

В период 6-7 лет жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических 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.

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

Цель:повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: , футбола, баскетбола.

Задачи:

- 1.Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, приобщать детей к здоровому образу жизни.
- 2.Формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- 3.Обеспечивать оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- 4.Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей
- 5.Развивать ловкость , выносливость, координацию движений, меткость.
- 6.Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- 7.Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана на 36 часов

Количество занятий – 2 занятия в неделю. Длительность -30 минут.

Место проведения– спортивный зал ДОУ.

Учебно-тематический план.

№ занятия.	Тема занятия	Обучение элементам техники движений с мячом
1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола (1-й год обучения)		
1.	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в баскетбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Ведение мяча в движении 4. Играй, играй, мяч не роняй. 5. Перебрасывание мяча в парах
2.	Стойка баскетболиста	1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами 2. остановки двумя ногами, повороты 3. упражнения для формирования «чувства мяча». 4. подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу»
3-5	Упражнения и игры с ловлей мяча	1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя 2. удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе 3. удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот 4. подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Обгони мяч»
6-8	Упражнения и игры с передачей	1. передача мяча двумя руками от груди 2. передача мяча двумя руками при

	мяча	<p>движении парами</p> <p>3. передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его</p> <p>4. подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок»</p>
9-11	Упражнения и игры с ведением мяча	<p>1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой</p> <p>2. ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой</p> <p>3. ведение мяча, изменяя направление движения</p> <p>4. подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя»</p>
12-14	Упражнения и игры с ведением мяча	<p>1. ведение мяча, изменяя скорость движения</p> <p>2. ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком</p> <p>3. подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди»</p>
15-17	Упражнения и игры с ведением мяча	<p>1. Ведение мяча при противодействии противника</p> <p>2. Введение мяча, остановка и передача мяча</p> <p>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».</p>
18.	Подготовительные упражнения к броскам в корзину	<p>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху, из-за головы.</p> <p>2. метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.</p> <p>3. бросок мяча в корзину (поставленную на</p>

		пол) удобным для детей способом 4. подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «точно в цель»
19.	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места 2. бросок мяча в корзину после ведения 3. бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его 4. подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану»
20-21.	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину» Сочетание действий: -ловли - бросков -ведения - бросков -ловли - ведения -ведения-передачи Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон»
22-23.	Учебная игра мини-баскетбол	Правила игры для дошкольников: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них

24-25	Учебная игра	Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола
26-27	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу
33-34.	«Веселые старты»	Эстафеты с мячом. Соревнования между двумя командами
2 модуль- освоение и совершенствование элементов техники футбола		
35.	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в футбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом». Передача мяча друг другу ногой .
36-37	Перемещение по площадке	- бег по прямой - бег с быстрыми остановками . поворотами, прыжками - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. - подвижные игры: «Вперед с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».
38-39	Удары ногой по мячу	1. удары ногой по подвешенному мячу 2. удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов 3. удары по неподвижному мячу с разбега 4. подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар».

40-41	Прием мяча	<p>Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>
42-43	Ведение мяча	<p>Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до флажка»,</p>
44-45	Ведение мяча	<p>Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;</p> <p>Ведение мяча быстро</p> <p>Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом»</p>
46-48	Передача мяча друг другу	<p>Передача мяча друг другу</p> <p>Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон»</p>
49-51	Ведение и отбор мяча	<p>Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч</p> <p>Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой»</p>
52-54	<p>Попадание мячом в предметы</p> <p>Забивание мяча в ворота</p>	<p>Подвижные игры»: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом».</p>

55-56	Техника игры вратаря	«Игра в футбол вдвоем» ловля, отбивание мяча
57-58	эстафеты	Совершенствование техники элементов футбола
59-62	учебная игра «Мини-футбол»	Правила игры для дошкольников: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них
63-65	учебная игра	Совершенствование техники элементов футбола; правил игры
66-68	учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-футболу

Ожидаемые результаты

освоение знаний

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.
- правила ведения счета в баскетболе, волейболе и футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;

- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

баскетбол

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной,
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом,
- вести и передавать мяч друг другу,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Футбол

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их,
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Материально-техническое обеспечение

- Резиновые мячи диаметром 18-20 см,
- баскетбольный и футбольный мячи
- баскетбольные щиты с корзинами
- напольные корзины
- стойки
- разные мишени
- пластмассовые мячи и кубики разного цвета
- мячи-фитболы

- кегли
- гимнастические палки
- различные дорожки
- кружки, городки

Список используемой литературы

1. И.Н. Николаева. «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс» Санкт-Петербург, 2012
2. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет». Издательство «Ветана - Граф». 2015 г
3. Е. И. Касаткина «Школа мяча» Вологда. 2011
4. Шивринская С.Е, Л.Л. Волькова «Школа-мяча». Издательство «Флинта» 2012
5. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Спб: ООО Издательство «Детство- пресс», 2010 г.
6. И.Э. « Баскетбол для дошкольников». М., 1983.
7. И.Э. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.1.3.

1. <http://x-minus.me>
2. <https://b-track.ru>
3. <http://portal2011.com>
4. <http://my-hit.fm>
5. <http://minus-hit.ru>
6. <http://admazon.ru>
7. <http://lesenka-yspeha.ru>