C:\Users\DOU\Pictures\2021-09-27 тит спортивной программы\тит спортивной программы 001.tif

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Целевой раздел | 2 |
| * 1. Пояснительная записка | 2 |
| * + 1. Основная идея Программы | 2 |
| * + 1. Цели и задачи реализации Программы | 2 |
| * + 1. Принципы и подходы к формированию Программы | 3 |
| * + 1. Планируемые результаты освоения Программы | 3 |
| 1. Содержательный раздел | 4 |
| * 1. Описание образовательной деятельности | 4 |
| * 1. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьей воспитанников | 4 |
| * 1. Способы и направления поддержки детской инициативы.   Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. | 5 |
| 1. Организационный раздел | 6 |
| * 1. Перспективное планирование | 6 |
| * 1. Литература | 16 |

1. **Целевой раздел** 
   1. **Пояснительная записка.**
      1. Основная идея программы

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: идея гуманизации дошкольного воспитания является центральной в процессе его обновления. Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами деятельности, между разными видами игр негативно сказывается как на состояние здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижению жизненного тонуса.

Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Отсюда вытекает, что в стенах ДО надо создавать «переходной мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать напряжение, вызванное режимом учебного дня.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Подвижным играм с элементами спорта, как виду деятельности, присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость.

* + 1. Цели и задачи реализации Программы

**Цель Программы:**Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

**Основные задачи:**

**Обучающие**

* Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
* Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
* Познакомить дошкольников с историей игр.

**Воспитывающие**

* Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
* Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
* Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
* Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Развивающие**

* Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
* 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.
* Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
* Развивать координацию движений; ручную умелость.
  + 1. Принципы и подходы к формированию Программы

В данной программе собраны такие виды спорта, которые заинтересуют любого ребенка, не зависимо от возраста и пола. Так же, в программу включены не только игры с мячом, но и другие виды деятельности, что позволяет расширить кругозор в спортивной жизни. Каждый вид деятельности рассчитан по времени так, что он не успевает наскучить ребенку. Со временем можно выявить определенный талант к конкретному виду спорта. Программа универсальна по количеству обучающихся, возможно работать большими и малыми подгруппами, а так же индивидуально.

* + 1. Планируемые результаты освоения Программы.

Создание фундамента физического здоровья детей, развитие эмоционально – положительного отношения детей к физическим упражнениям и играм, выработка начальных навыков школы естественных движений, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, проявлять культуру поведения, самостоятельность, инициативность, находчивость, организованность, обогащение двигательной активности. Ознакомление с предложенными видами спорта и овладение начальной техникой игр.

1. **Содержательный раздел** 
   1. **Описание образовательной деятельности**

**Направления работы:**

**Теоретическое:**знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

**Практическое: о**бучение детей техническим навыкам владения мячом.

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим работы кружка дополнительного образования** | |
| Количество занятий в неделю | 1 |
| Время проведения | группа |
| 15.30 - 15.55 |
| День недели | вторник |
| Количество детей, посещающих кружок | 38 |
| Место проведения | Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка. |

**Материально - техническое обеспечение.**

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

* мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, футбольные);
* волейбольная сетка;
* футбольные ворота;
* конусы-ориентиры.
  1. **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьей воспитанников**

**Работа с родителями:**

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

***Формы работы с родителями***осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей  эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

***Наглядная информация для родителей:***

* Папка «Мой весёлый звонкий мяч…» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
* Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
* Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
* Пополнение картотек « Игры на улице»
  1. **Способы и направления поддержки детской инициативы.**

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

**Предполагаемые умения и навыки**

***Старшая группа***

* действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
* играть с мячом, не мешая другим;
* согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

**бросать и ловить мяч:**

* двумя руками снизу вверх;
* двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
* передача в парах двумя руками снизу;
* передача в парах двумя руками из-за головы;
* передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
* передача в парах двумя руками от груди;
* передача мяча через сетку;
* выбрасывание мяча ногой вперед.

**метать мяч:**

* с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
* в вертикальную цель с 3-4 м;
* метать набивной мяч;
* с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

**отбивать мяч:**

* на месте правой, левой рукой;
* на месте правой с передачей из правой руки в левую;
* правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
* ловить мяч ногой.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Диагностика | 4 |  | 4 |
| **2** | История возникновения мяча | 1 | 1 |  |
| **3** | Беседа о спортивной игре «волейбол» | 1 | 1 |  |
| **4** | Беседа о спортивной игре «футбол» | 1 | 1 |  |
| **5** | Броски мяча | 4 |  | 4 |
| **6** | Отбивание мяча | 3 |  | 3 |
| **7** | Перебрасывание мяча | 4 |  | 4 |
| **8** | Упражнение с мячом | 2 |  | 2 |
| **9** | Забрасывание мяча в цель | 4 | 4 |  |
| **10** | Ведение мяча | 5 |  | 5 |
| **11** | Перебрасывание мяча через сетку | 2 | 2 |  |
|  | **Итого:** | **31** | **9** | **22** |

1. **Организационный раздел**
   1. **Перспективное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| **сентябрь** | **1.**Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) * Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте * Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении * Броски мяча на меткость в цель |
| **2.**Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Перебрасывание мяча через сетку. * Перебрасывание мяча друг другу. * Отбивание мяча на месте. * Подбрасывание мяча с хлопками в движении. * Броски мяча в цель на меткость. |
| **октябрь** | **3.** История возникновения мяча | **1.** Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.  **2.** Познакомить с историей возникновения мяча.  **3.** Развивать ориентировку в пространстве. | * Знакомство с историей возникновения мяча.   + - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». * Беседа «Спортивные игры с мячом».   + - Д/и «Что это за мяч?»     - П/и «Пятнашки с мячом» |
| **4**. Броски мяча | **1.** Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.  **2.** Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.  **3.** Воспитывать самостоятельность. | * Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. * Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) * Прокатывание мяча ногами по прямой   + - П/и «Ловкий стрелок» |
|  | Подбрасывание мяча | **1.** Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.  **2.** Упражнять в перебрасывании мяча.  **3.** Воспитывать ловкость | * Подбрасывание мяча вверх с хлопками * Перебрасывание мяча друг другу из разныхи.п.   + - П/и «Ловишка с мячом» |
|  | Броски мяча | **1.** Отрабатывать броски мяча вверх в движении.  **2.** Развивать глазомер, координации движений.  **3.** Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | * Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) * Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» * Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| **ноябрь** | Броски мяча | **1.** Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.  **2.** Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  **3.** Воспитывать настойчивость.  **4.** Учить передавать друг другу мяч ногами. | * Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) * Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя * Передача мяча друг другу в парах   + - П/и «Мяч в воздухе» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.  **2.** Развивать ловкость, внимание, глазомер. | * Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу * Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) * Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног   + - П/и «Мяч в воздухе» |
| Перекатывание набивного мяча | **1.** Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.  **2.** Развивать координацию движений, внимание. | * Перекатывание набивного мяча друг другу * Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч   + - П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Учить перебрасывать мяч через сетку.  **2.** Совершенствовать метание набивного мяча.  **3.** Воспитывать выдержку. | * Перебрасывание мяча через сетку. * Метание набивного мяча из-за головы   + - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| **декабрь** | Перебрасывание мяча | **1.** Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.  **2.** Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | * Перебрасывание мяча через сетку * Прокатывание в ворота набивного мяча головой   + - П/и «Мяч – капитану» |
| Броски мяча | **1.** Упражнять в быстрой смене движений.  **2.** Закреплять умение работать в парах.  **3.** Развивать внимание. | * Перебрасывание мяча через сетку в парах * Передача мяча друг другу парами с помощью ног   + - П/и «Вышибалы» |
| Отбивание мяча | **1.** Учить отбивать мяч одной рукой на месте.  **2.** Учить останавливать мяч ногой.  **3.** Упражнять в быстрой смене движений.  **4.** Развивать ловкость. | * Отбивание мяча правой и левой рукой на месте * Остановка мяча ногой   + - П/и «Пятнашки на улиточках» |
| Отбивание мяча | **1.** Учить отбивать мяч в движении.  **2.** Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | * Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) * Забрасывание мяча в ворота   + - П/и «Лови – не лови» |
| **январь** | Забрасывание мяча | **1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.  **2.** Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | * Подбрасывание мяча с хлопками в движении * Прыжки на мячах * Забрасывание мяча в ворота   + - П/и «Ловкий стрелок» |
| Перебрасывание мяча | 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.  2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | * Перебрасывание мяча через сетку в парах * Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками   + - П/и «Мельница» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.  **2.** Развивать чувство ритма, точности. | * Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли * Перебрасывание мяча из одной руки в другую * Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками   + - П/и «Ловишка с мячом» |
| **февраль**  20  21 | Забрасывание мяча | **1.** Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.  **2.** Продолжать учить принимать правильноеи.п. при метании в вертикальную цель.  **3.** Учить забрасывать мяч в ворота.  **4.** Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | * ЗМетание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) * Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног |
| Броски мяча | **1.** Учить определять направление и скорость мяча.  **2**. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.  **3.** Развивать быстроту, выносливость. | * Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) * Отбивание мяча одной рукой змейкой * Броски мяча вверх, ловля мяча сидя   + - П/и «Не урони мяч» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.  **2.** Учить передавать мяч ногами друг другу.  **3.** Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | * Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) * Перебрасывание мяча с одной руки в другую * Передача мяча друг другу ногами   + - П/и «Охотники и куропатки» |
| Отбивание мяча | **1.** Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.  **2.** отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.  **3.** Учить останавливать мяч ногой.  **4.** Развивать ловкость, мышление. | * Отбивание мяча правой, левой рукой в движении * Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. * Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч * Остановка мяча ногой   + - П/и «Мельница» |
| **март** | Перебрасывание мяча | **1.** Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.  **2.** Упражнять в непроизвольном действии с мячами.  **3.** Развивать координацию. | * Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу * Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч * Прыжки на мячах – хоппах   + - П/и «Лови – не лови» |
| Знакомство с мячами | **1.** Познакомить с мячами.  **2.** Развивать выносливость, координацию движений. | * Прокатывание мяча по г/скамейке; между ориентирами * Упражнение с мячом сидя, лежа. * П/и «Пятнашки на улиточках» |
| Перебрасывание мяча | **1**. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.  **2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.  **3.** Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу.  **4.** Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | * Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы * Передача мяча друг другу ногой * Прыжки на мячах - хоппах   + - П/и «Мяч в воздухе» |
| Упражнения с мячом | **1.** Учить отбивать мяч двумя руками.  **2.** Совершенствовать навыки ведения мяча.  **3.** Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | * Отбивание мяча 2 руками в ходьбе * Отбивание мяча правой, левой рукой в движении * Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу   + - П/и «Салки с мячом» |
| **апрель** | Упражнения с мячом | **1.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. | * Перебрасывание мяч друг другу в парах * Из положения лежа на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)   + - П/и «Вышибалы» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.  **2.** Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.  **3.** Упражнять в прыжках на мячах -хоппах. | * Перебрасывание мяча через сетку (в парах) * Броски мяча вверх с хлопками за спиной * Прыжки на мячах - хоппах * Передача мяча в парах, тройках с помощью ног   + - П/и «Попади мячом в цель» |
| Отбивание мяча | **1.** Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.  **2.** Воспитывать уверенность. | * Отбивание мяча змейкой   + - П/и «Догони мяч» |
| Школа мяча | **1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.  **2.** Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | * Метание набивного мяча на дальность * Перебрасывание набивного мяча друг другу   + - П/и «Вышибалы» |
| **май** | Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Ведение мяча в движении – * м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) * Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) * Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) * Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте * Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении * Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |
| Диагностика | **2.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Перебрасывание мяча через сетку * Перебрасывание мяча друг другу * Отбивание мяча на месте * Подбрасывание мяча с хлопками в движении * Броски мяча ногой в ворота на меткость |
| Итоговое | См. приложение | * Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

**3.2. Литература**

**1.**Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

**2.**Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб.для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

**3.** Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

**4.** Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

**5.**Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

**6.** Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

**7.** Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.

**8.**Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

**9.**Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

**10.** Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.