

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №2  
МО Усть-Лабинский район

«Принято»  
На педагогическом совете  
Протокол от «30» 08. 2017г. № 1

заведующий МАДОУ ЦРР – ДС  
Вертепа Е.В.



Рабочая программа кружковой работы «Звонкий мяч»  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
Центр развития ребенка-детский сад №2  
муниципального образования Усть-Лабинский район

на 2017-2018 учебный год»

Нарубень С.Н.  
инструктор по физической культуре

г.Усть-Лабинск

2017г.

## 1. Пояснительная записка.

В связи с переходом дошкольного образования на федеральные государственные стандарты особое внимание уделяется приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

В современном обществе предъявляются все более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к уровню его развития. Нет необходимости доказывать, что успешный ребенок - это в первую очередь здоровый ребенок.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Дополнительная образовательная программа кружковой работы по физическому воспитанию кружка «Звонкий мяч» имеет направленность- занятия с мячом, которые направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении. Цель программы – сформировать у детей старшего дошкольного возраста интерес к спортивным играм, (волейбол, баскетбол, футбол), умения и навыки в процессе игр и упражнений с мячом.

Задачи:

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- повышение работоспособности организма и его защитных свойств.

*Образовательные:*

- формирование интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- познакомить детей со спортивными играми: волейбол, баскетбол, футбол и правилами игры в них;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (подача, ведение, передача, удар и т.д.);
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями.

*Воспитательные:*

- приобщение детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями не только в детском саду, но и дома, используя накопленный опыт;
- воспитание положительных черт личности (дисциплинированность, активность, самостоятельность);
- воспитание нравственных качеств (честность, справедливость, взаимопомощь, бережное отношение к инвентарю);
- проявление волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей и выдержка, умение действовать сообща.)

Программа физкультурного кружка «Звонкий мяч» в условиях реализации рассчитана на 1 год обучения.

Основные принципы реализации программы:

- Принцип оздоровительной направленности

- Принцип индивидуальности
- Принцип разностороннего развития личности
- Принцип постепенности.

## 2.Содержание программы

Расписание занятий 1 раз в неделю

Вторник 15.40-16.10

Место проведения: спортивный, тренажерный залы, спортивная площадка, баскетбольная площадка, футбольное поле.

Форма обучения:– специально организованные занятия, игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Учебный план

№	Разделы работы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Волейбол .	+	+	+	+	+				
2.	Баскетбол.		+	+	+	+	+			
3.	Футбол.							+	+	+
	Всего занятий	5	4	5	4	4	4	4	3	4

**Всего занятий -37.**

Календарно- перспективный план

№	Тема	Содержание и формы работы
1	Введение. Проведение инструктажа по технике безопасности. История возникновения мяча.	Упражнения в подбрасывании и ловле мяча, вверх, вниз об пол и ловле его.
2.	Мячи бывают разные.	Эстафеты «Точно в цель», «Брось- поймай», «Не урони»
3.	Быстрый мячик	Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами. Перебрасывание набивных мячей разными способами.
4.	Школа мяча	Броски мяча о стенку и ловля его после отскока. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши.
5	Тренажер –мой лучший друг.	Передача мяча от груди, стоя парами. Разминка на тренажерах («тяга», «степ», «бегущая по волнам», «беговая дорожка», «твист» «штанга»).
6	Школа мяча	Отбивание мяча одной рукой не менее 10 раз. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами.

7.	Играем в баскетбол.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь по кругу. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши.
8.	Перебрасывание мяча.	Подбрасывание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол в движении. Перебрасывание мяча через шнур в парах (от груди)
9.	Ловкая пара.	Разминка на тренажерах. Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди. И/у «Ловкая пара»
10.	Точно в цель.	Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы). Бросок н. мяча вдаль. И/у «Точно в цель.» И/у «Кто дальше» - упражнение на равновесие.
11.	Точно в цель.	Передача мячей ведущему с увеличением расстояния. Перебрасывание мячей через шнур (высота 130-170 см). Отбивание мяча одной рукой не менее 10 раз. И/у «Точно в цель».
12.	«Школа мяча» - с теннисными мячами.	«Школа мяча» - с теннисными мячами. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
13.	Поменяйся местами.	Ведение мяча на месте, в движении. И/у «Поменяйся местами». Перебрасывание мяча через сетку .
14.	Мяч через сетку.	Перебрасывание мячей через сетку в обозначенное место.
15.	Перебрасывание мяча через сетку.	Перебрасывание мяча через сетку с названием имени игрока, кому предназначен брошенный мяч.
16.	Игра в волейбол с правилами соревнований.	Игра в волейбол с правилами соревнований.
17.	Не урони мяч.	Элемент соревнования «Кто подбросит 10 раз, не уронив мяч
18.	Игра в волейбол.	Игра в волейбол с правилами соревнований
19.	Отбивание мяча о пол.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой, с продвижением прямо, змейкой.
20.	10 передач	Игра «10 передач»-Передача мяча в парах двумя руками от груди стоя на месте и в движении
21.	Передача мяча в парах.	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом с ходьбы к бегу.
22.	Забрасывание мяча в лузу.	Ведение мяча с продвижением к щиту. Забрасывание мяча в лузу
23.	Баскетболисты и	Ведение мяча любым способом, свободно

	ловишка.	передвигаясь по площадке. П/и «Мотоциклисты». П/и «Баскетболисты и ловишка».
24.	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в движении подгруппами. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.
25.	Займи свободный кружок.	Ведение мяча в парах в разном темпе и направлении с последующей передачей партнеру после отбивания об пол не более 5-ти раз. П/и «Займи свободный кружок».
26.	Баскетбол	Перебрасывание мяча в парах.
27.	Броски в корзину двумя руками от груди.	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Броски в корзину двумя руками от груди.
28.	Эстафета с ведением мяча.	Эстафета с ведением мяча. Игра в баскетбол с простейшими правилами соревнований.
29.	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол (с запасными игроками.)
30.	Школа мяча.	Ходьба с передачей мяча под коленом. Бег с ритмичными ударами мяча о колено. Удар ногой по подвешенному мячу.
31.	Точный пас.	И/у «Точный пас»- Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2м друг от друга.
32.	Снайпер.	Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре. И/у «Снайпер».
33.	Передача мяча в паре.	Передача мяча в паре, внутренней стороной стопы. Имитационный удар по мячу серединой подъема.
34.	Мяч о стенку.	Удары внешней стороной стопы с места, с разбега с стену. Соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его».
35.	Упражнения с мячом.	Передача мяча в ходьбе. – расстояние между игроками 2.5м. Удар с разбега мячом по предмету. (Выполнение задания во встречных колоннах –расстояние между колонн-6м.)
36.	Мини- футбол.	Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами «Мини- футбол»- игра в футбол по упрощенным правилам игры
37	Ловкий футболист.	Эстафета «Ловкий футболист»- ведение мяча «змейкой» между предметами. Мини- футбол»- игра в футбол по упрощенным правилам игры

### Планируемые результаты освоения программы.

К концу года дети должны:

Старший дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обладать развитым воображением, прежде всего в игре; владеть разными формами и видами игры, различать условную и реальную ситуации, уметь подчиниться разным правилам и социальным нормам.</li> <li>• Развивать физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту владеть</li> </ul>

- основными движениями, контролировать свои движения и управлять ими.
- ознакомиться с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и правилами игры в них;
  - сформировать простейшие технико-тактические действия с мячом (подача, ведение, передача, удар и т.д.);
  - повысить интерес к спортивным играм с мячом

Условия реализации рабочей программы «Звонкий мяч»

Технические средства	Учебно - наглядные пособия	Оборудование
Магнитофон, ноутбук, музыкальный центр.	Д/игра «Подбери картинку», Д/игра «Зимние виды спорта», Альбом-«Спортивные стадионы мира»	Мячи, фитболы тренажеры: «Беговая дорожка», «Мини-степпер», «Мини-твист», «Велотренажер», «Наездник», «Бегущая по волнам», «Силовой». Тактильные дорожки: «Змейка», «Водяная лилия», «Дорожки равновесия» Цветные речные камушки. Лесенка –балансир. Спортивный гимнастический комплекс. Мягкий модуль. Набор спортивно- игровой. Парашют - гигант» «Осьминог» - для прыжков.

**Используемая литература:**

- 1.Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. Москва. «Просвещение» 1983г.-
- 2.Литвинова М.Ф Русские народные подвижные игры. Москва «Просвещение»1986г.
- 3.Николаева Н.И. Школа мяча. Санкт -Петербург. Детство — пресс.2008г.
- 4.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва. Владос. 2002г.
- 5.Рунова М.А., Комиссаров Н.В. Занятия с использование детских тренажеров. ФИРО 2007г.
- 6.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Москва. Просвещение.1984г.
- 7.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт». Методические рекомендации. Владос. 2004г.