

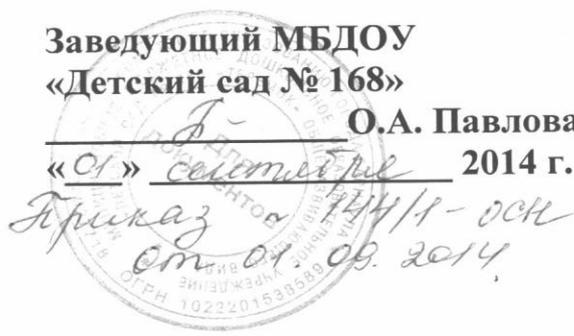
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 168»

О.А. Павлова

«01» *сентября* 2014 г.

Приказ
от 01.09.2014



**План-программа
работы кружка
по физическому воспитанию
«Школа мяча»
(для детей 5-7 лет)**

Пояснительная записка

Актуальность: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения 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 выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Проблема: Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игр.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. 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.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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

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

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 34 занятия в учебном году (с 3 недели сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

Срок реализации: 2 года.

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Работа с родителями:

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»

Используемая литература:

1. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Тематический план старшей группы

Месяц	Мероприятия	Цель
Сентябрь	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с мячом	Подготовить детей к обучающему процессу
Октябрь	Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Игра в пионербол по упрощенным правилам	Научиться управлять мячом, чувствовать его
Ноябрь	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе Игра в пионербол по упрощенным правилам	Контролировать мяч в движении
Декабрь	Баскетбол: правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола	Научить точности передачи мяча партнеру, закрепление правил игры в баскетбол
Январь	Мини-футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Двусторонняя игра	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах
Февраль	Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам	Подготовить детей к игре в баскетбол с двумя мячами
Март	Баскетбол: упражнения на овладение техникой бросков мяча. Комбинации из основных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол
Апрель	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам	Совершенствовать технику игры
Май	Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча.	Разработать тактику игры

Тематический план подготовительной группы

Месяц	Мероприятия	Цель
Сентябрь	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с мячом	Подготовить детей к обучающему
Октябрь	Упражнения с мячом индивидуально и в парах	Научиться управлять мячом, чувствовать его
Ноябрь	Упражнения с мячом Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в пионерболе	Контролировать мяч в движении
Декабрь	Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки. Игра по упрощенным правилам в пионербол	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в пионербол
Январь	Групповые действия с мячом Игра по упрощенным правилам в пионербол	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п.
Февраль	Мини-футбол: правила игры, обучение действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем	Подготовить детей к игре в мини-футбол
Март	Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Развивать ловкость в действиях с мячом
Апрель	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам	Совершенствовать технику игры
Май	Мини-футбол: закрепление действий с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Разработать тактику игры