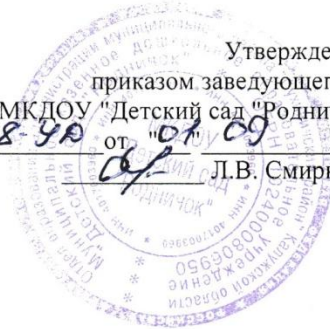


Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Родничок» г. Сухиничи Сухиничского района Калужской области

Рассмотрено на заседании педагогического совета МКДОУ "Детский сад "Родничок" Протокол № 7 от "30" 08 2017г.

Утверждено: приказом заведующего МКДОУ "Детский сад "Родничок" № 28-УА от "07" 09 2017г. Л.В. Смирнова



Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию детей

«Быстрее, выше, сильнее»

Срок реализации 2017-2018 учебный год

составитель
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Наумова Т. И.

г. Сухиничи, 2017г.

Введение.

Для ребёнка малоподвижный образ жизни- это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

К сожалению, как отмечают не только психологи, но и большинство опытных дошкольных педагогов, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Почему не играют наши дети? В качестве главной причины недостаток времени на игру. Действительно, в большинстве детских садов режим дня столь перегружен различными занятиями, что на свободную игру остаётся не больше часа. Не играют дети ещё потому, что не умеют. Утеряны детские разновозрастные дворовые сообщества. Некому передать опыт коллективной игры. Сейчас крайне редкое явление – родители, играющие с детьми. Многим детям энергичные подвижные игры оказываются не по силам. Диагностика показывает что более 40% дошкольников имеют уровень физического развития детей ниже среднего.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестаёт быть «школой произвольного поведения» но ни какая другая деятельность для ребёнка 4-5 лет эту функцию выполнять не может. А ведь произвольность– это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры дети не приобретают всего этого.

В результате их поведение остаётся ситуативным, произвольным, зависимым от окружающих взрослых и в этом случае процесс формирования воли приобретает или не правильное направление, или вообще затрудняется.

Поэтому программу я разработала на основе программы «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Курилова Л.В.). Она полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, реализует *физкультурно-оздоровительное направление*.

Основные принципы построения программы:

- принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

- принцип адресованности – учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип взаимодействия – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительно результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование навыков владения мячом у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом; формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации; научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений;
- развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Срок реализации образовательной программы - 1 год.

Участники программы.

Дети младшего дошкольного возраста 4- 5 лет. Количество обучающихся в группе – 8-12 человек.

Режим занятий.

Кружок проводится в четверг.

Продолжительность одного занятия – 25 - 30 минут.

Формы организации образовательного процесса

Формы организации обучения:

- Групповая;
- Индивидуальная

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия;
- Беседы;

- Спортивные конкурсы.

Способы проверки образовательной программы:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Открытые занятия.

Технологии обучения:

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Игровая образовательная технология - включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.

Перспективный план.

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.«Найди свой домик» -ходьба , бег врассыпную по сигналу-занять обруч , расположенный на дорожке из обручей.	+	+	+	+				
2. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»- прыжки на двух ногах , с ноги на ногу: из обруча в обруч , по дорожке из обручей.	+	+	+	+				
3.«Обезьянки»- пролезание через обручи лежащие на дорожке, «змейкой».								
4.«Не отдай мяч»- прыжки ноги вместе ,ноги врозь					+	+	+	+
5.«Птички в гнёздышках»- прыжки и бег врассыпную.					+	+	+	+
6.«Играй-играй мяч не теряй» - катание мяча в разные стороны , по сигналу поднять мяч вверх.	+	+	+	+				
7.«Наши ножки ловко бегают по дорожке»- прокатить мяч двумя руками по скату затем пробежать по скату(наклонной доске)								
8.«Поздоровались»- ходьба, бег врассыпную с мячом по сигналу найти себе пару, поднять мячи вверх коснутся ими.								
9.«Большие и маленькие»- вращение мяча кистями рук по маленькому и большому кругу.					+	+	+	+
10.«Носильщики»- командами переносить, катать мячи в корзину	+	+	+	+				
11.«Подними мяч»- ходьба, бег, по сигналу поднять мяч , лежащий на полу.								
12.«Быстрее к своему мячу»- пролезть через обручи и встать возле своего мяча.								
13«Пролезь быстрее»- с мячом в руках пролезь через обручи «змейкой»					+	+	+	+

14.«Кого назвали тот ловит»- ловля мяча брошенного педагогом.	+	+	+	+				
15.«У кого меньше мячей»- перебрасывание мячей командами на сторону противника							+	
16.«Треугольник»- прокатывание мяча или передача в тройках.	+	+	+	+				
17.«Бросай- не зевай»-бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока.								
18.«Лови не зевай»- ловля мяча после броска двумя руками вверх.					+	+	+	+
19.«Мяч в обруч»- бросок мяча двумя руками от груди в обруч								
20.« Не урони»- передача мяча в парах стоя на ногах, на коленях, сидя.								
21. «Попади в корзину»- бросок мяча двумя руками от груди в корзину.								
22. «Чьё звено быстрее»- передача мяча по кругу	+	+	+	+				
23. «Прыг- скок»- ведение мяча на месте								
24. «Стой»- кружение с мячом в руках по сигналу постоять на одной ноге»					+	+	+	+
25.«Прыг- скок, побежал дружок»- ведение мяча в движении.								

Содержание	Номер занятия							
	9	10	11	12	13	14	15	16
1.«Найди свой домик» -ходьба , бег врассыпную по сигналу-занять обруч , расположенный на дорожке из обручей.								
2. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»- прыжки на двух ногах , с ноги на ногу: из обруча в обруч , по дорожке из обручей.								
3.«Обезьянки»- пролезание через обручи лежащие на дорожке, «змейкой».	+	+	+	+				
4.«Не отдай мяч»- прыжки ноги вместе ,ноги врозь								
5.«Птички в гнёздышках»- прыжки и бег врассыпную.								
6.«Играй-играй мяч не теряй» - катание мяча в разные стороны , по сигналу поднять мяч вверх.								
7.«Наши ножки ловко бегают по дорожке»- прокатить мяч двумя руками по скату затем пробежать по скату(наклонной доске)	+	+	+	+				
8.«Поздоровались»- ходьба, бег врассыпную с мячом по сигналу найти себе пару, поднять мячи вверх коснутся ими.	+	+	+	+				
9.«Большие и маленькие»- вращение мяча кистями рук по маленькому и большому кругу.								
10.«Носильщики»- командами переносить, катать мячи в корзину								
11.«Подними мяч»- ходьба, бег, по сигналу поднять мяч , лежащий на полу.					+	+	+	+
12.«Быстрее к своему мячу»- пролезть через обручи и встать возле своего мяча.					+	+	+	+

13.«Пролезь быстрее»- с мячом в руках пролезь через обручи «змейкой»								
14.«Кого назвали тот ловит»- ловля мяча брошенного педагогом.								
15.«У кого меньше мячей»- перебрасывание мячей командами на сторону противника			+		+			
16.«Треугольник»- прокатывание мяча или передача в тройках.								
17.«Бросай- не зевай»-бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока.					+	+	+	+
18.«Лови не зевай»- ловля мяча после броска двумя руками вверх.								
19.«Мяч в обруч»- бросок мяча двумя руками от груди в обруч	+	+	+	+				
20.« Не урони»- передача мяча в парах стоя на ногах, на коленях, сидя.					+	+	+	+
21.«Попади в корзину»- бросок мяча двумя руками от груди в корзину.					+	+	+	+
22.«Чьё звено быстрее»- передача мяча по кругу								
23.«Прыг- скок»- ведение мяча на месте	+	+	+	+				
24.«Стой»- кружение с мячом в руках по сигналу постоять на одной ноге»								
25.«Прыг- скок, побежал дружок»- ведение мяча в движении.					+	+	+	+

Ожидаемый результат:

- умение детей владеть мячом;
- позитивное отношение к процессу организации и проведения учебно - тренировочных занятий;
- развитие физических качеств – ловкость, быстроту, выносливость;
- формирование волевых качеств: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата.

Методы работы с детьми

- *Наглядные:* показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.
- *Словесные:* название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.
- *Практические:* выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части используются специальные приёмы создания игровой мотивации, что способствует увлечённому выполнению детьми физических упражнений. Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, мышления, разминку мышц.

В основной части занятия включаем игры направленные на овладение основными движениями простейшими элементами техники спортивных игр , развитие двигательных способностей.

В заключительной части планируются психокоррекционные игры, что способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, тренажёры, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические. Для игр и тренировок возможна замена баскетбольных мячей обычными резиновыми диаметром 15, 20, 25 см;
- спортивная форма.

Оценка уровня физической подготовленности к игре «Баскетбол».

1. Бег 10 м с места (скорость бега, быстрота)
2. Челночный бег 30 м (ловкость)
3. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 метра (глазомер, сила)
4. Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 м (техника, ловкость , глазомер.)

Индивидуально-дифференцированный подход в обучении игре «Баскетбол» реализуется через:

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного диаметра и веса (детские резиновые , волейбольные , мини баскетбольные).
2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1м до 2 м)
3. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 м)
4. Постепенное увеличение физической нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз)

Список детей посещающих кружок:

- 1.Лукашов Антон
- 2.Игнатов Артём
- 3.Фомина Кира
- 4.Литошка Артём
- 5.Семенюк Стёпа
6. Соловей Катя
- 7.Калинин Алёша
- 8.Калхиташвили Артём
- 9.Навматулин Тимур
- 10.Дук Дима
11. Афанасьева Соня
- 12.Герасимов Матвей
- 13.Гуров Сергей
- 14.Кривашеева Полина

Библиографический список:

- 1.Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников.-М.,1983г
- 2.Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в деском саду.-М.,1992г
- 3.Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности.-М.,1990.
- 4.Вавилова Е.Н.Развитие у дошкольников силы, ловкости, выносливости .-М..1981
- 5.Волошина Л.Н. Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет Программа «Играйте на здоровье!» технология её применения в ДОУ.-М.;Издательство «Гном и Д», 2004-112с
- 6.Волошина Л.Н. Программа«Играйте на здоровье!» технология физического воспитания детей 5-7 лет.-М.:АРКТИ,2004,-114с
7. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978