****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1.*** | ***Основные характеристики образования*** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка……………………………………………………………… | 3 |
| 1.2. | Планируемые результаты………………………………………………………….... | 7 |
| 1.3. | Основные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста……………………………………………………………………………….. | 7 |
| 1.4. | Содержание курса……………………………………………………………………. | 11 |
| ***2.*** | ***Организационно – педагогические условия*** | 12 |
| 2.1. | Педагогические условия ……………………………………………………………... | 12 |
| 2.2. | Учебный план………………………………………………………………………... | 12 |
| 2.3. | Календарно-тематический план…………………………………………………….. | 13 |
| 2.4. | Календарный учебный график……………………………………………………… | 17 |
| 2.5. | Рабочая программа по модулю «Весёлый мяч» Методические материалы ……................................................................................... | 18 |
| 2.6. | Рабочая программа по модулю «Ритмическая гимнастика» Методические материалы………………………………............................................ | 24 |
| 2.7. | Рабочая программа по модулю «Подвижные игры» Методические материалы…………………………………………………………… | 29 |
| ***3.*** | ***Оценочные материалы……………………………………………………………..*** | ***35*** |
| ***4.*** | ***Список используемой литературы………………………………….....................*** | ***39*** |

**1. Пояснительная записка**

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Задачей нашего детского сада - расширить комплекс образовательных услуг по физическому развитию воспитанников. Педагогический коллектив использует традиционные формы работы с детьми по укреплению здоровья и организации двигательной деятельности - гигиенические и закаливающие процедуры, физкультурные занятия, гимнастики, двигательная деятельность на свежем воздухе, спортивные праздники, Дни Здоровья, педагогический мониторинг усвоения детьми программы.

В целях реализации направления деятельности ДОУ организованы дополнительные образовательные услуги для детей физкультурно - оздоровительной направленности.

Руководством является программа Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт». Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый;

- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности;

- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения;

- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

*Цель:* Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

*Задачи:*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2. Развитие физических качеств, нравственно - волевых качеств личности.

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.

5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

6. Обеспечение физического и психического благополучия.

*Организационно-методическое обеспечение программы.*

Программа рассчитана на 2 года (для детей старшего дошкольного возраста)

Кружок «Сильные, ловкие, смелые» проводится: первый год для детей 5-6 лет, второй год 6-7 лет.

Состав группы-10 человек, проводить один раз в неделю, всего 26 занятий (с октября по май)

Продолжительность занятий: старшая группа- 25мин., подготовительная группа-30 мин.

*Формы занятий*- групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия-тренировки;

- ритмическая гимнастика;

- занятия-соревнования, эстафеты;

- занятия - зачеты;

- самостоятельные занятия;

- занятия серии «Здоровье».

Варианты проведения занятий интегрируются.

*Способы организации детей:* фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

*Организация условий:*

- спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

- дети в спортивной одежде и обуви;

- педагог в спортивной форме.

*Спортивное оборудование:* мячи резиновые разного диаметра, мячи для мини баскетбола, мячи надувные, набивные, мячи массажные; дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические, обручи плоские и круглые..

*Дидактические принципы:* сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

*Методы, используемые на занятиях:*

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

*Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:*

- проведение спортивного праздника;

 - участие в соревнованиях;

- оформление фотостенда.

**2. Планируемые результаты**

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**3. Основные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст (3 – 6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обусловливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественного игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями.

В дошкольном возрасте (4 – 6 лет) необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений. Именно в этот период происходит процесс освоения навыков рисования, лепки, изготовления игрушек из бумаги и картона. Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью.

В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условнорефлекторные связи возникают в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения они легко разрушаются. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Вместе с тем в условиях все большего совершенствования анализаторной деятельности коры большого мозга ребенок приобретает способность к логическому мышлению, анализу и обобщению отраженных в его сознании явлений окружающей среды. Возникает способность сосредоточить на некоторое время внимание на каком-либо одном роде занятий или предмете. Сочетание стремления к подражанию с желанием проявить собственную инициативу, творчество повышают активность ребенка, побуждают его к деятельности.

У детей дошкольного возраста начинают проявляться типологические особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, проявляются личностные мотивы и интересы, которые, правда, весьма нестойки. Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и форм двигательной активности. Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания.

Превалирующей формой занятий останется игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок.

При развитии быстроты основной упор следует сделать на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях.

Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия воспитателя следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц; управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости.

6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

5–6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.

В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний.

В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции.

В программу занятий 6-летнего ребенка можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 – 7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей 7-го года жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода.

**4. Содержание курса**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Содержание упражнений |
| Обучение технике передачи - ловли мяча | Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной). |
| Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной). |
| Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки. |
| Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками. |
| Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим. |
| Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим. |
| Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим. |
| Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль. |
| Передаем мяч по кругу вправо, влево. |
| Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками. |
| Упражнения, подготавливающие к ведению мяча | Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками. |
| Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой. |
| Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях. |
| Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол. |
| Ведем мяч, ударяя ладонью по нему. |
| Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину | Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка. |
| Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. |
| Бросаем мяч в вертикальную цель. |
| Упражнения и игры с передачей мяча. | Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу. |
| Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу. |
| Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами. |
| Упражнения и игры с ведением мяча | Отбиваем мяч руками, стоя на месте. |
| Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя. |
| Отбиваем мяч, продвигаясь шагом. |
| Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. |
| Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места. |
| Бросаем мяч в корзину двумя руками. |
| Бросаем мяч в корзину от плеча. |
| Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой | Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении. |
| Прокатываем мяч ногой друг другу. |
| Забиваем мяч в ворота. |
| Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами. |

**5. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Содержание упражнений | **1 год обучения** | **2 год обучения** |
| Количество часов | Количество часов |
| теория(мин.) | практика(мин.) | Всего(мин) | теория | практика | Всего |
| 1. | Веселый мяч | Катаем и бросаем мяч руками | 40 | 2ч.40 | 3ч.20 | 30 | 3ч. | 3ч.30 |
| 2. | Отбиваем мяч | 20 | 1ч.20 | 1ч.40 | 25 | 2ч.30 | 2ч.55 |
| 3. | Метаем, забрасываем | 35 | 2ч.55 | 3ч.30 | 40 | 3ч. | 3ч.40 |
| 4 | Прокатываем мяч ногами. | 10 | 40 | 50 | 10 | 1ч. | 1ч.10 |
| 5. | Гимнастика | 10 | 40 | 50 | 10 | 1ч. | 1ч. |
| 6. | Подвижные игры | - |  1ч.15 | 1ч.15 | - | 1ч.30 | 1ч.30 |
|  |  | Итого  | 1ч.55 | 9.30 | 11ч.25 | 1ч.40 | 12ч.20 | 13ч.45 |

**6. Календарно-тематический план**

1-ый год обучения

|  |
| --- |
|  |
| Занятия | Задачи:Закреплять навыки катания мячей.Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов.Развивать глазомер.В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность. Воспитывать интерес к результату деятельности.Выполнять более сложные задания- прокатить мяч «змейкой» между предметами.Ознакомить со способами действий с мячами.Применять атрибуты и предметы для упражнений и игр с мячами.Активно участвовать в играх.Действовать парами, колонной, по кругу.Развитие внимания, реакции: следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.Обучать приемами игры с мячом.Сочетать упражнения с ходьбой.Действовать как правой, так и левой рукой.Выполнять движения с мячом одновременно.Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах).Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола.  |
| **Октябрь*****1.Катаем и бросаем мяч.***1.Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. | *Подвижные игры:* *Прокати и попади.**Упражнение «Солнышко»**Сбей городок**Мяч сквозь обруч.* |
| 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |
| 3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. |
| 4.Самоятоятельные игры и упражнения |
| **Ноябрь**1.Бросание мяча друг другу с хлопком. | *Мяч среднему**Упражнение «Хлопушки»**Ловкая пара**Ловишки с мячом**Игры-эстафеты* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. |
| 3.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
| **Декабрь**1.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. | *Мяч на ступеньках**Упражнение «Отбивалки»**Попади в цель**Мяч водящему* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля в движении. |
| ***Отбиваем мяч.***3.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами. |
| **Январь**1.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. | *Догони мяч**Кати в цель**Упражнение «Кулачок»* |
| 2.Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед. |
| **Февраль**1.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. | *Брось-догони**Подвижная мишень**Быстрый мячик**Упражнение «Вертушки»**Игры-эстафеты* |
| ***Метаем.***2.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. |
| 3.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой. |
| 4. Метание в вертикальную цель. |
|  **Март**1.Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой. | *Не упусти шарик**Мяч о пол**Упражнение «Ребро»**Сбей мяч**Игры-эстафеты* |
| 2.Забрасывание мяча в горизонтальную цель. |
| 3.Бросание двумя руками набивного мяча. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
|  **Апрель**1.Бросание мяча в баскетбольную корзину. | *Ловля мячей скачками**Упражнение «Волна»**Ловкая пара**Попади в ворота* |
| ***Прокатываем ногами.***2.Прокатывание мяча ногой. |
| 3.Прокатывание мяча ногой между предметами. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами.Веселые соревнования (итоги) |

2-ой год обучения

|  |
| --- |
|  |
| Занятия | Цели |
| **Октябрь*****1.Катаем и бросаем мяч.***1.Катание в заданном направлении.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. | *Подвижные игры:**Точный удар.**Не упусти мяч**Полоса препятствий**Упражнение «Правый-левый»* | Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Воспитывать самостоятельность в действии с мячом. Выполнять более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях.Действовать с набивным мячом: бросок двумя руками разными способами. Выполнять усложненные задания по отбиванию мяча о землю двумя и одной рукой. Закреплять умения управлять движением мяча, мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги. Обучать ведению мяча правой и левой рукой.Выполнять движения с усложненными заданиями: ограниченные линии, зигзагом между предметами, вокруг обруча.Развивать быстроту выполнения движений.Обучать сочетать ведение мяча с забрасываем в баскетбольную корзину.Точно выполнять метание в цель.Закреплять навыки бросания и метания в играх.Учить придумывать интересные способы отбивания и ловли мяча.Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола. |
| 2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой. |
| 3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. |
| 4.Самостоятельные игры и упражнения. |
| **Ноябрь**1.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. | *Передача**Сбей обруч.**Брось-поймай**Упражнение «Хлоп-гоп»**Игры-эстафеты* |
| 2.Катание друг другу набивного мяча. |
| 3.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. |
| 4.Ритмитческая гимнастика |
| **Декабрь*****Отбиваем мяч.***1.Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. | *Кто быстрее**Поймай мяч**Играй, играй, мяч не теряй!**Упражнение «Бим-бом»**Игры с элементами баскетбола.* |
| 2.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом. |
| 3.Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами. |
| **Январь**1.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу. | *Проведи мяч.**Быстрый мяч.**Упражнение «Стрела»* |
| 2.Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой». |
| **Февраль*****Метаем***1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. | *Мишень-корзинка.**Упражнение «Кораблик»**Волейбол с воздушными шарами.**Волейбол с воздушными шарами.**Игры-эстафеты* |
| 2.Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой. |
| 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. |
| 4. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой |
| **Март**1.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой. | *Попади в цель**Упражнение «Корзинка»**Горизонтальная мишень.**Выстрел в небо**Игры-эстафеты* |
| 2.Метание вдаль с нескольких шагов. |
| 3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
| **Апрель**1.Отбивание мяча через веревку (сетку), элементы баскетбола. | *Игры с клюшкой**Упражнение «Юла»**Мы футболисты.**Игры с элементами футбола.* |
| ***Прокатываем ногами.***2.Прокатывание мяча ногами. |
| 3.Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами.Веселые соревнования (итоги) |

Условия для эффективности проведения занятий:

- построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;

- использование разнообразных методических приемов и способов организации детей;

- последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;

- развитие у детей физических и нравственно - волевых качеств личности;

- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

**7. Рабочая программа по модулю «Упражнения с мячом»**

**Пояснительная записка**

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы

Дополнительная образовательная программа секционной работы по физическому воспитанию кружка «Крепыш» имеет направленность – занятия с мячом «Школа мяча». Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная активность. От нее во многом зависит развитие физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение рабочего материала, настроение и долголетие организма. Занятие с мячом направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, в процессе их у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности. «Школа мяча» это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

*Цель занятий с использованием мяча*развивать двигательные качества детей, потребность в ежедневной активности детей, осознанное отношение к своему здоровью.

*Задачи:*

*1.*Формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами.

2.Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка.

3. Развивать нервно – мышечную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами и самостоятельных игр.

4. Знакомство детей со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол.

4. Знакомство детей со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол.

4. Знакомство детей со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол.

*Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.*

Образовательная деятельность в рамках программы рассчитана на два года: первый для детей 5-6лет, второй – для детей 6-7лет. Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

*Материально – техническое обеспечение.*

Работа кружка проходит в спортивном зале и на воздухе. В спортивном зале имеются мячи различных размеров – начиная от самого малого размера и до большого размера, такие для футбола, баскетбола.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы**  | **Задачи** | **Методы, приемы** | **Планируемый результат** | **Материально- техническое обеспечение** |
| **1-ый год обучения** |
| **Упражнения с мячом** |  |  |  |  |
| 1. | Катаем и бросаем мяч | 1. Закреплять навыки катания мячей2.Закреплять навыки передачи и ловли мяча.3. Обучать действовать с мячом с учетом направления и расстояния.4.Формировать навык игры по правилам | РассказПоказ, выполнение упр. индивидуально и в парах.Игры: мяч сквозь обруч, «Сбей городок»,«Мяч среднему»Ловишки с мячом,«Попади в цель»,Игры эстафеты» | Демонстрировать:катание мяча с попадание в предметы, бросать мяч вверх и ловить его одной и двумя руками, передачи мяча в паре в положение стоя и сидя, с отскоком об пол, использование полученных навыков в игровой деятельности | Резиновые мячи, кегли, обручи |
| 2. | Отбиваем мяч | 1. Обучить отбивать мяч от пола и от стены | Рассказ, показ, выполнение упражнений индивидуально . | Демонстрировать:отбивание мяча об пол двумя руками и одной стоя на месте и продвигаясь вперед, отбивание мяча от стены | Резиновые мячи |
| 3. | Метаем, забрасываем | 1.Обучить метанию малого мяча2. Обучить бросанию набивного мяча | Рассказ, показ, индивидуальное выполнение, игры;«сбей мяч», «попади в обруч», «вертикальная мишень» | Демонстрировать:Попадание в вертикальную цель, попадание в обруч на полу | Малые резиновые мячи, набивные мячи, обручи , вертикальная цель |
| 4. | Прокатываем мяч ногой | 1. Учить выполнять ведение мяча ногами | Рассказ, показ, объяснение, индивидуальное выполнение, выполнение в парах, игры:«Ловкая пара»«попади в ворота» | Демонстрировать:Прокатывание мяча ногой друг другу, ведение мяча ногой с обводкой предметов, попадание в ворота. | Резиновые мячи, футбольные мячи, кегли, «ворота» |
| **2-ой год обучения** |
| 1. | Катаем и бросаем мяч | Закрепить правильные способы выполнения катания, ловли бросков мяча 2. Закрепить правильные способы катания, ловли и бросков набивного мяча | Игры:Точный ударНе упусти мячПравый-левый | Демонстрировать:Точное катание резинового мяча и набивного мяча в заданное место; броски мяча друг другу из различного положения, броски набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад | Резиновые мячи, набивные мячи |
| 2. | Отбиваем мяч | 1.Закрепить правильные навыки отбивания мяча от пола | Игры:«Бим-бом»«Играй, играй, мяч не теряй»Игры с элементами баскетбола | Демонстрировать ведение мяча двумя руками, поочередно, одной рукой, стоя на месте и в движении | Резиновые мячи , баскетбольные мячи |
| 3. | Метаем, забрасываем | 1. Закрепить навыки метания малого мяча в цель2. Обучить метанию малого мяча на дальность полета | Игры:«попади в цель»«выстрел в небо»«корзинка» | Демонстрировать:Метание мяча в вертикальную цель, попадание в горизонтальную цель, попадание в движущуюся цель, метание мяча вдаль | Малые резиновые мячи |
| 4. | Катаем мяч | 1. Закрепить навыки ведения мяча ногой | Игры:Упражнение «Юла»Мы футболисты»Игры с элементами футбола | Демонстрировать:Ведение мяча ногой по прямой, с изменением направления и скорости, попадание в ворота | Резиновые мячи, футбольные мячи. Ворота. |

**8. Рабочая программа по модулю «Гимнастика»**

**Пояснительная записка**

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

*Цель программы:* тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

*Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:*

1. Укрепление здоровья воспитанников:

 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

-помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей;

- развивать чувство самостраховки;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

*Планируемые результаты:*

1. Правильное дыхание при физических упражнениях.

2. Правильные положения частей тела.

2. Сформированно представление о разнообразном мире движений

3. Сформированно чувство ритма и положительной жизненной энергии.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы**  | **Задачи** | **Методы, приемы** | **Планируемый результат** | **Материально- техническое обеспечение** |
| **1-ый год обучения** |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |
| 1. | Ритмическая гимнастика | 1.Формировать правильные положения частей тела.2. Формировать представление о разнообразном мире движений3. Формировать чувство ритма и положительной жизненной энергии4. Обучение правильному дыханию | Показ, совместное выполнение. | Демонстрировать:выполнение упражнений под музыкальное сопровождение | РазноцветныеФлажки, мячиГимнастические,Палки гимнастические |
| **2-ой год обучения** |
| 1. | Ритмическая гимнастика | 1.Формировать правильные положения частей тела.2. Формировать представление о разнообразном мире движений3. Формировать чувство ритма и положительной жизненной энергии4. Обучение правильному дыханию | Показ, совместное выполнение. | Демонстрировать: Комплексупражнений под музыкальное сопровождение | РазноцветныеФлажки, мячиГимнастические,Палки гимнастические |

**9. Рабочая программа по модулю «Подвижные игры»**

**Пояснительная записка**

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

*Актуальность.* В связи с тем, что для младших школьников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа кружка подвижных игр для младших дошкольников «Страна Игралия».

*Целью программы* является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

*Задачи:*

 - удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;

- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

 В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; старшие дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

 Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

 Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

 От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы…), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты. В которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств взаимосвязано.

 Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

 Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

 Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели по физической культуре дошкольных учреждений, воспитатели групп.

*Планируемые результаты:*

1. Развиты двигательные , скоростно-силовые качества.

2. Развита общая выносливость, глазомер и сила.

2. Обучены игровым правилам.

3. Сформированы коллективные качества.

4. Сформирован навык ориентирования в пространстве.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы**  | **Задачи** | **Методы, приемы** | **Планируемый результат** | **Материально- техническое обеспечение** |
| **1-ый год обучения** |
| **Подвижные игры** |  |  |  |  |
| 1. | Подвижные игры | 1. Развитие двигательных , скоростно-силовых качеств, общей выносливости, развитие глазомера и силы,2. Обучение игровым правилам3. Формирование коллективных качеств4. Формирование навыков ориентирования в пространстве | Игровая деятельность | Использование двигательных навыков в игре, соблюдение условий игры, соблюдение интересов команды. | Разноцветныефлажки, мячиразных диаметров, скакалки, палки гимнастические, конусы, кегли, обручи круглые и плоские. |
| **2-ой год обучения** |
| 1. | Подвижные игры | 1. Развитие двигательных , скоростно-силовых качеств, общей выносливости, развитие глазомера и силы,2. Обучение игровым правилам3. Формирование коллективных качеств4. Формирование навыков ориентирования в пространстве | Игровая деятельность | Использование двигательных навыков в игре, соблюдение условий игры, соблюдение интересов команды. | Разноцветныефлажки, мячиразных диаметров, скакалки, палки гимнастические, конусы, кегли, обручи круглые и плоские. |

**10. Контрольно – измерительные материалы для определения уровня освоения программы**

**1. Веселый мяч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тестовые задания** | **Критерии оценивания** |
| 1. | Катание резинового мяча в горизонтальную цель (мяч для мини- баскетбола) с расстояния 3 метра | 5 попыток.4 попадания – высокий уровень; 3 попадания – средний уровень;2 попадания – низкий уровень; |
| 2. | Броски и ловля мяча от стены с расстояния 2 метра. | 10 бросков.без потерь – высокий уровень;2 потери – средний уровень;4 потери - низкий уровень. |
| 3. | Метание малого мяча в вертикальную цель (круг диаметр 90 см. на высоте 2 метра) с расстояния 3 метра. | 5 попыток.4 попадания – высокий уровень; 3 попадания – средний уровень;2 попадания – низкий уровень. |
| 4. | Броски мяча для мини баскетбола в напольную корзину с расстояния 3 метра. | 5 попыток.4 попадания – высокий уровень; 3 попадания – средний уровень;2 попадания – низкий уровень. |
| 5. | Попадание в ворота для мини- футбола с расстояния 5 метров футбольным мячом | 5 попыток.4 попадания – высокий уровень; 3 попадания – средний уровень;2 попадания – низкий уровень. |

**2. Гимнастика**

Умение выполнять комплекс упражнений под музыкальное сопровождение под руководством инструктора.

**3. Подвижные игры**

1. Знать и выполнять правила и условия подвижных игр.

2. Демонстрировать выполнение основных двигательных действий и правильно их использовать в игровой деятельности.

3. Уметь работать на успех команды.

**11. Список используемой литературы**

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.- М: АРКТИ, 2009.

2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.- М: Просвещение, 2007.

3. Николаева Н.И. Школа мяча.- Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008

4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. М.:

Издательство Скрипторий, 2008.