

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 79 г. Йошкар-Олы «Золотой колосок» МБДОУ «Детский сад № 79 «Золотой колосок»	«Йошкар-Оласе 79-ше №-ан «Шёртнё шурно парча» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «79-ше №-ан «Шёртнё шурно парча» йочасад» МБШДОТ
424039, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Анциферова, дом 86	424039, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферов урем, 8-ше «б» пöрт

Утверждаю:

заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 79 «Золотой колосок»

О.В. Иванова

г. Йошкар-Ола 20 24 г.



**Перспективный план работы
по дополнительному образованию
кружка «Веселый мяч»
(физкультурно-спортивной направленности)
на 2024-2025 учебный год**

Составила:
инструктор
по физической культуре

2024г.

Пояснительная записка

Программа «Веселый мяч» разработана с целью физического воспитания детей дошкольного учреждения направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Краткая характеристика структуры программы

Программа подготовлена для работы с детьми подготовительной к школе группы

Курс рассчитан на восемь месяцев.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: подготовительная к школе группа – 30 минут.

Цель:

создать условия для гармоничного развития личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи:

образовательные:

- развитие крупных и мелких мышц обеих рук, подвижности суставов пальцев и кистей;
- развитие физических качеств.

оздоровительные:

-повышение общей физической работоспособности, улучшение функциональных показателей дыхания, сердечнососудистой и других систем организма;

- повышение сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся физическим нагрузкам;

- воспитательные:

- воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение;

Краткая характеристика структуры кружковой программы

Кружковая программа составлена для работы с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Курс занятий рассчитан на семь месяцев - с сентября по май, продолжительность занятий 30 минут, проводятся 1 раза в неделю, всего 36 часов. Количество детей 12 человек. Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Режим работы кружка

Вторник 15.45 -16.15.

Структура занятий

I. Вводная часть - 15 % (4 мин).

Задачами подготовительной части являются: организация, повышение внимания и эмоционального состояния детей, умеренное разогревание организма.

II. Основная часть - 70 % (22 мин).

Задачами основной части являются: разучивание упражнений, учебных комбинаций. В этой части применяется принцип «волнообразности»: интенсивные движения сменяют менее нагрузочными.

III. Заключительная часть - 15 % (4 мин).

Задачами заключительной части являются: постепенное снижение нагрузки.

Основные этапы

1. Начальная подготовка (разучивание движений)
2. Специализированная подготовка (разучивание комплексов)
3. Совершенствование умений и навыков (формирование самостоятельного выполнения)

Перспективный план на 2024-2025 учебный год

Дата	Содержание и методика проведения
Сентябрь	
1 неделя	Вводное занятие. Беседа: «Какие бывают мячи» с использованием иллюстраций. Ходьба и бег враспынную между мячами разных размеров. Катание мячей по прямой, катание мячей между предметов двумя руками. Упражнения: «Подбрось и поймай», вращение мяча между ладоней, Игра «Горячий мяч».
2 неделя	Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Прокатывание мяча по прямым рукам. Упражнения "Ударь мяч о землю и поймай его двумя руками". "Подбрось выше". Игра "Сбей кеглю".
3 неделя	Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками на месте. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Упражнение «Поймай мяч после отскока от пола». Свободная игра с мячом.
4 неделя	Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!" "Малоподвижная игра "Будь внимателен!"
Октябрь	
1 неделя	Игра «Внимание мяч» - ходьба и бег между мячами, по сигналу взять мяч в руки. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Упражнение "Мяч в корзину". Подвижная игра "Сделай фигуру".
2 неделя	Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"
3 неделя	Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча вверх и ловля его. Прокатывание мяча между своих ног во время ходьбы (при прокатывании носки отрывать от пола). Игра "10 передач" Подвижная игра "Обгони мяч". Игра "будь внимателен".
4 неделя	Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".
Ноябрь	
1 неделя	Ходьба: шаг правой ногой - мяч вверх, шаг левой ногой – мяч на грудь. Бег

	без мячей. Дети становятся тройками (в треугольник), передача мяча в правую и левую сторону. Перебрасывание мяча через сетку Подвижная игра "Поймай мяч".
2 неделя	Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".
3 неделя	Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча в корзину. Подбрасывание вверх и перебрасывание мяча из руки в руку. Подвижная игра "За мячом". Игра "Мяч водящему".
4 неделя	Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"
Декабрь	
1 неделя	Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.
2 неделя	Ходьба с малым мячом перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
3 неделя	Ходьба и бег в рассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
4 неделя	Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.
Январь	
1 неделя	Ходьба и бег в рассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
2 неделя	Свободная игра детей с мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Подвижная игра "Мотоциклисты". Игра "Поймай мяч".
3 неделя	Подвижная игра "Займи свободный кружок". Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Упражнение "Броски мяча в корзину с места".
4 неделя	Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
Февраль	
1 неделя	Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
2 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную по сигналу инструктора. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Подвижная игра "Мяч ловцу".
3 неделя	Подвижная игра «Кто лишний?» с мячами. Прокатывание мяча от ладони к плечу. Отбивание мяча от пола при ходьбе в рассыпную. Перебрасывание мячей в парах через сетку Эстафета с мячом.

4 неделя	Ходьба с малым мячом, перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
Март	
1 неделя	Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча в корзину. Игра "Сбей кеглю".
2 неделя	Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
3 неделя	Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Бросание мяча в корзину с места двумя руками от груди. Игра "Мяч капитану". Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу".
4 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, затем опять в колонне. Передача мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу). Прокатывание мяча в тройках с поворотом на 360 градусов. Игра «Я знаю 5 имен...»
Апрель	
1 неделя	Произвольная игра детей с мячом. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Отбивание мяча правой, левой рукой поочередно. Подвижная игра "Обгони мяч". Малоподвижная игра "Займи свободный кружок".
2 неделя	Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
3 неделя	Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг них. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по залу. Прокатывание мяча от одной ноги к другой. Упражнение "Гонка мячей по кругу".
4 неделя	Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
Май	
1 неделя	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Прокатывать мяч восьмеркой вокруг ног. Игра «Автомобили с мячом». Малоподвижная игра "Будь внимателен".
2 неделя	Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
3 неделя	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу инструктора. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 4 м Игра "Где мяч?" Малоподвижная игра "Мяч передай соседу".
4 неделя	Свободная игра детей с мячами разных размеров. Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Под редакцией Васильевой М. А., Гербовой В. В., Комаровой Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду. Издательский дом «Мозаика-синтез». Москва, 2009г.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.

5. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
6. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Издательский центр «Академия», 2008
7. Николаева Н. И. Школа мяча, 2009.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
8. Филиппова С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Издательство «Детство-пресс». Санкт-Петербург, 2007г