

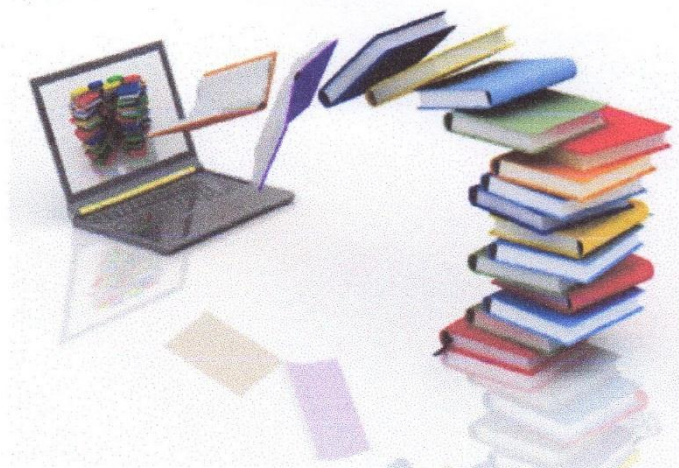
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Ромашка»

Принят на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 20.12.2019г.



Заведующая МБДОУ №2  
(Романова С.В.)

**Дополнительная общеразвивающая программа  
МБДОУ № 2  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Школа мяча» (6-7 лет)**



**Воспитатель  
Горбенко Ю.В.**

г. Приморско-Ахтарск  
2019 г.

## Содержание

<b>I. <u>Целевой раздел</u></b>	<b>3</b>
<b>1.1. <i>Пояснительная записка</i></b>	
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы возрастные и индивидуальные особенности	
<b>1.2. <i>Планируемые результаты освоения программы</i></b>	
<b>II. <u>Содержательный раздел программы</u></b>	<b>6</b>
2.1. Содержание образования, формы, способы, методы и средства реализации Программы	
2.2. Содержание образовательной деятельности по коррекции	
2.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды для реализации Программы	
2.4. Формы взаимодействия с семьей	
<b>III. <u>Организационный раздел</u></b>	<b>9</b>
3.1. Учебно-тематический план	
3.2. Организация режима дня	
3.3. Учебно – методическое обеспечение программы	
3.4. Календарно-тематическое планирование	
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	
<b>IV. <u>Дополнительный раздел</u></b>	<b>18</b>
4.1. Механизм реализации Программы	
4.2. Список литературы	

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школа мяча» написана на основании программы «Физическая культур дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании 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. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### 1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

**Задачи:**

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать.

### **1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры, подходов и принципов:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;

-реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

-принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;

-принцип гармоничности образования;

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

-сотрудничество Организации с семьёй;

-возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям, и особенностям развития);  
-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы возрастные и индивидуальные особенности**

Возрастной период 6 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 6-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

## **1.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

#### Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,
- выполняет простейшие правила игры.

#### Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

#### Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии,
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,
  - способен выполнять игровые действия в команде,
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### 2.1. Содержание образования, формы, способы, методы и средства реализации Программы

В старшем дошкольном возрасте необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

#### **Подготовительная работа.**

Дети должны освоить технику игры в 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.

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.

Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

### **Обучение способам действия.**

Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка

Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

При передаче мяча держать его на уровне груди.

Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину.

Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

### **Подводящие упражнения.**

Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

Ведение мяча, передвигаясь шагами.

Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.

Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления.

Ведение мяча при противодействии другого игрока.

### **Организация игры.**

Игра делится на два тайма по 5 минут.

Между таймами планируется обязательный перерыв.

Педагог следит за продолжительностью игры.

Во время перерыва происходит замена уставших детей.

При пере летании мяча через боковую линию игра останавливается.

Возвращает мяч в игру команда противника.

С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину.

Запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Запрещается бежать с мячом в руках.

Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

### **На занятиях и вне занятий:**

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы 6-7 лет

Количество детей в кружке: 8-10 человек.

Сроки реализации образовательной программы 1 год

### **Формы и режим занятий**

Количество занятий – 1 занятие в неделю.

Длительность кружкового занятия - 25-30 минут.

Место проведения – спортивная площадка ДООУ и музыкальный зал

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.



## **2.2. Содержание образовательной деятельности по коррекции**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости, и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

## **2.3. Содержание развивающей предметно-пространственной среды для реализации Программы**

Спортивное оборудование для разучивания основных видов движений, инвентарь для спортивных игр, пособия для подвижных игр. Модули, медальоны и маски для подвижных игр; альбомы, схемы.

## **2.4. Формы взаимодействия с семьей**

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». Индивидуальные и групповые консультации «Играем дома с мячом». Спортивные развлечения совместно с родителями.

# **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **3.1. Учебно-тематический план**

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Отработка упражнений с мячом	14
2	Игры и упражнения с мячом	20
3	Соревнования в подгруппах	2
4	Итого	36

## **3.2. Организация режима дня**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Образовательная деятельность в рамках программы «Школа мяча» рассчитана на 1 год для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

#### Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

#### Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

К занятиям допускаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность каждого 30 минут. Итогом могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**КРИТЕРИИ МОНИТОРИНГА** - к концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;

- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью йога;
- выбрасывание мяча ногой вперед, метать мяч:
- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением; метать набивной мяч; с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота) отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую; правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой; ловить мяч ногой.

### **3.3. Учебно – методическое обеспечение программы**

#### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие)
- малые пластмассовые
- надувные
- массажные резиновые
- баскетбольные
- волейбольные
- футбольные

#### 2. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

#### 3. Баскетбольные корзины

#### 4. Напольные корзины

#### 5. Шнур для натягивания

#### 6. Футбольные ворота

#### 7. Обручи

#### 8. Кубики

#### 9. Кегли

#### 10. Гимнастические скамейки

#### 11. Мишени

#### 12. Коврик

#### 13. Свисток

### 3.4. Календарно-тематическое планирование

#### СЕНТЯБРЬ

##### Задачи

1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.
2. Развивать глазомер, двигательную активность детей.
3. Воспитывать желание заниматься спортом.

##### Занятие 1-2 МОНИТОРИНГ

1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с массажным мячом.

Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.

##### ОВД

1. Катание мяча в заданном направлении.

2. Метание малого мяча в горизонт. Цель правой левой рукой с R 4-5 м.

П/И «Горизонтальная мишень».

П/И «Точный удар».

Дых. упр-е «Носик балуется»

3 Часть:

Релаксация «Пляж»

##### Занятие 3-4

1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с большим мячом.

Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.

##### ОВД

1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

П/И «Попади и поймай».

П/И «Мяч навстречу мячу».

Дых. упр-я «Смешинка», «Шарик лопнул».

3 Часть: Релаксация

«Волшебный сон» (3)

Презентация «Как стать спортсменом» (4).

#### ОКТАБРЬ

##### Задачи

1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.
2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).
3. Воспитывать красоту, грациозность движений.

##### Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом.

Упр-е для кистей рук с брусочком.

## ОВД

1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.

2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

П/И «Не упусти мяч».

П/И «Догони мяч».

Дых. упр-я «Подуй на листик», «Летят мячи».

3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1)

«Опавшие листья» (2).

### Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».

2 Часть: ОРУ с надувным мячом.

Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.

## ОВД

1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.

П/И «Закати мяч».

П/И «Выстрели мячом».

Дых. упр-я «Ветер и листья».

3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)

Просмотр мультфильма

«Спортландия» (4).

## **НОЯБРЬ**

### Задачи

1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».

2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.

3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.

### Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала.

Ходьба.

2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом.

Упр-е для кистей рук со шнурком.

## ОВД

1.Метание вдаль мяча с R6-12м.

2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.

П/И «Ловишки с мячом».

П/И «Не задень мяч».

Дых. упр-я «Каша кипит», «Ветер дует».

3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1)

«Каждый спит» (2).

### Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».

2 Часть: ОРУ с фитболом.

Упр-е для кистей рук с карандашом.

ОВД

1.Бросание мяча от груди, через голову.

2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

П/И «Стоп».

П/И «Гонка мячей по кругу».

Дых. упр-я «Лесной воздух»

«Маятник».

3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3)

Просмотр мультфильма

«Тихая поляна» (4).

**ДЕКАБРЬ**

Задачи

1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.

2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.

3.Развивать двигательную активность детей.

4.Воспитывать чувство товарищества.

Занятие 1-2

1 Часть:

Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени.

Ходьба.

2 Часть: ОРУ со средним мячом.

Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.

ОВД

1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.

2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.

П/И «Мяч по кочкам».

П/И «Играй, играй, мяч не теряй».

Дых. упр-я «На турнике»

«Подуй на снежинку».

3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1)

«Колыбельная» (2).

Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».

2 Часть: ОРУ с воздушным шариком.

Упр-е для кистей рук с брусочком.

ОВД

1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.

Спортивная игра «Пионербол».

П/И «Проведи мяч».

П/И «Поймай мяч».

Дых. упр-я «Хлопушка»

«Молодцы».

3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3)

Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).

## **ЯНВАРЬ**

Задачи

1. Учить детей метать мяч в горизонт. Цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.
2. Развивать двигательную активность детей и глазомер.
3. Учить метать мяч разного веса и размера.
4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).

### Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом.

Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.

ОВД

1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.
2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.

П/И «Не упусти шарик».

П/И «Послушный мяч».

Дых. упр-я «Дровосек»

«Ах!».

3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1)

«У Снежной Королевы» (2).

### Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив».

2 Часть: ОРУ с цветным клубком.

Упр-е для кистей рук с цилиндром.

ОВД

1. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
2. Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.

П/И «Мяч по дорожке».

П/И «Ты катись, катись, наш мячик».

Дых. упр-я «Вырасти большой»

«Стёклышко».

3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3)

Просмотр мультфильма

«Необыкновенный матч» (4)

## **ФЕВРАЛЬ**

Задачи

1. Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.
2. Развивать красоту, плавность движений под музыку.

3. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.

#### Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «Покажи пятки».

Ходьба.

2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом Упр.-е для кистей рук со шнурком.

ОВД

1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.

2. Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.

П/И «Передал - садись».

П/И «Выстрели мячом».

Дых. упр.-я «Мыльные пузыри»

«Апчхи!».

3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1)

«Звёздочки на небе» (2).

#### Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».

2 Часть: ОРУ со средним мячом.

Упр.-е для кистей рук с карандашом.

ОВД

1. Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.

2. Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.

П/И «Кто быстрее».

П/И «Попади в цель».

Дых. упр.-я «Гармошка»

«Партизаны».

3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3)

Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).

### **МАРТ**

Задачи

1. Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.

2. Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.

3. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).

4. Воспитывать чувство товарищества.

#### Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с воздушным шариком.

Упр.-е для кистей рук с брусочком.

ОВД

1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.

2. Бросание мяча друг другу через сетку.

П/И «Волейбол с воздушными шарами».



П/И «Не упусти шарик».

Дых упр-я «Обед»

«Насос».

3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана» (1)

«У лесного ручья» (2).

Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».

2 Часть: ОРУ с фитболом.

Упр-е для кистей рук с цилиндром.

ОВД

1. Удерживание мяча на голове как можно дольше.

2. Отбивание мяча коленом.

П/И «Мы – футболисты».

Дых. упр-я «Художники»

«Дятел».

3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3)

Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).

**АПРЕЛЬ**

Задачи

1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.

2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил.

3. Воспитывать интерес к спортивным играм.

Занятие 1-2

1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.

2 Часть: ОРУ с надувным мячом.

Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.

ОВД

1. Ведение мяча одной рукой на корточках.

2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола).

П/И «Волейбол с надувным мячом».

П/И «Быстро отвечай».

Дых. упр-я «Дуем друг на друга»

«Полёт в космос».

3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1)

«Тайны космоса» (2).

Занятие 3-4

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro».

2 Часть: ОРУ с цветным клубком.

Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.

ОВД

1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника.

П/И «Элементарный футбол».

П/И «Съедобное - несъедобное».

Дых. упр-я «Ныряльщики»

«Осы».

3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3)

Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).

## **МАЙ**

Задачи

1. Совершенствовать навык ведения мяча.

2. Развивать двигательную активность детей.

3. Воспитывать положительные эмоции.

4. Определить уровень владения мячом.

### Занятие 1-2

1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».

2 Часть: ОРУ с большим мячом.

Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.

ОВД

Самостоятельные игры с мячами.

Дых. упр-я «Сирень»

«Песенка».

3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1)

«Загораем» (2).

### Занятие 3-4

Физкультурный досуг совместно с детьми старшей

Группы «Мы – спортсмены».

**МОНИТОРИНГ**

## **3.5. Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется музыкальный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

Имеется:

-магнитофон

-CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)

-экран

-проектор

-ноутбук

## **V. Дополнительный раздел**

### **4.1. Механизм реализации Программы**

Организационно-методическое и информационное сопровождение Программы осуществляет старший воспитатель.

*Исполнитель:*

- разрабатывает перечень показателей для контроля за ходом реализации Программы;
- несет ответственность за своевременную, качественную подготовку и реализацию Программы, обеспечивает эффективное использование средств ее реализации;
- проводит мониторинг реализации Программы;
- подготавливает предложения по совершенствованию механизмов реализации Программы.

*Координатор:*

- участвует в реализации мероприятий Программы;
- обеспечивает методическое и организационно–техническое сопровождение реализации Программы;
- анализирует ход выполнения плана мероприятий по реализации программы, вносит предложение по ее корректировке.

Отбор детей в кружок происходит на основании заявлений родителей (законных представителей). Время проведения – согласно установленному расписанию.

#### **4.2. Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
2. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
3. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД. 2006.
4. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М., 2004
5. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. М., 2015.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. М., 2015.
8. Фирилева Ж.Е, Танцевально-игровая гимнастика для детей. Снкт - Петербург. 2001.