

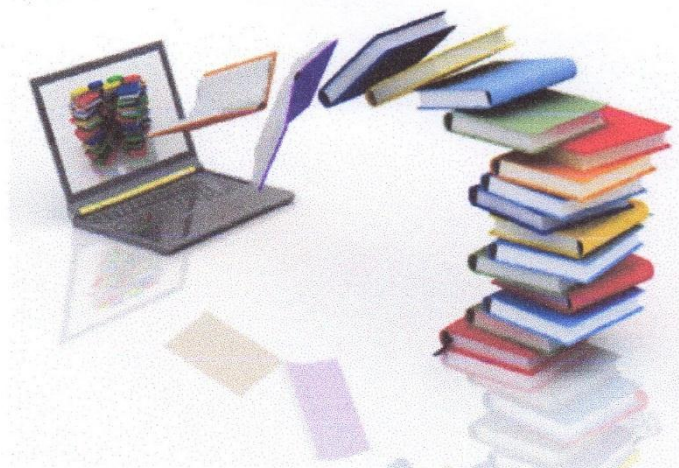
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Ромашка»

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

I. <u>Целевой раздел</u>	3
1.1. <i>Пояснительная записка</i>	
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	
1.2. <i>Планируемые результаты освоения программы</i>	
II. <u>Содержательный раздел программы</u>	6
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	
III. <u>Организационный раздел</u>	9
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	
IV. <u>Дополнительный раздел</u>	18
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 ДОО 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.