

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №11 “Цветик-семицветик”»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом МБДОУ

«Детский сад № 11 "Цветик-семицветик"»

Протокол № _____ от

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ «Детский сад № 11
"Цветик-семицветик"»

№ _____ от _____

Заведующий
_____ О.В.Лушникова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

физкультурно - спортивной направленности

«Школа мяча»

для детей 5 - 7 лет

Срок реализации: один учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре:

Верховинская Елена Васильевна

г. Великий Устюг

2024-2025 год

Пояснительная записка.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. 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. Для реализации потребности детей в движении организован кружок спортивной - направленности «Школа мяча». 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, соответствии 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.

Таким образом, спортивный кружок 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».

Актуальность и новизна программы.

Данная программа предусматривает знакомство с разными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), включает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, их интересами и потребностями, состоянием здоровья.

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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом, занимая одну из главных позиций в физкультурно-оздоровительной работе с детьми, стали основой для составления данной программы.

Расширение возможностей физического воспитания детей на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности.

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:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
2. Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Воспитательные:

1. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
2. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
2. 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.
3. Развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Образовательные:

1. Познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
2. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Для удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности в детском саду организованы занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности, в том числе, спортивный кружок по программе «Школа мяча», которая:

- соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является физическое развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

На 6-м году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Возрастной период от 5 до 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 составляет 200 г, а роста – 0,5 см.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) 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 5-7 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 и скоростью. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от пола. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и 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 у 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.

К 7-ми годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Программа рассчитана на 1 год (для детей старшего дошкольного возраста – 5-7 лет). Обучение действиям с мячом проводится в форме групповых занятий. Состав группы: 8 - 15 человек, что обеспечивая индивидуально- дифференцированный подход к подбору и комплектованию групп, с каждой из которых занятия проводятся поочередно.

Занятия проводятся в течение года: - 1 раз в неделю 30 мин,
(с октября по май) - 32 занятия.

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;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия - зачеты;

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей:

- фронтальный;
- поточный;

- сменный;
- групповой;
- индивидуальный.

Формы и режим занятий.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, во вторую половину дня. Продолжительность занятий 30 мин. в соответствии с возрастом детей (СанПиН 2.4.1.2660-10). Занятия проводятся в спортивном зале.

Среда: 16.00-16.30 - подгруппа

Занятия строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

Первая (вводная) часть занимает 7 минут. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

Основная часть (13-15 мин) групповые, подгрупповые игровые упражнения с мячом, индивидуальную работу по овладению техникой игры с мячом.

Подвижная игра (2-3 мин).

Заключительная часть (3-5 минут) включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления (малоподвижная игра).

Зачисление в группу происходит по желанию детей и родителей.

Принципы обучения

Программа «Школа мяча» опирается на реализацию следующих педагогических принципов:

- принцип целостности, комплексности и интегрированности, который определяет требования к единству решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;

- принцип систематичности, последовательности и постепенности, когда на занятиях поэтапно увеличивается физическая нагрузка в соответствии с динамикой положительных признаков усвоения материала. При определении последовательности изучения упражнений учитывается закономерность переноса двигательных навыков.

Особенно эффективно это используется на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощённых формах, более доступных занимающимся и даёт возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения;

- принцип доступности и индивидуализации используется при определении посильных заданий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Обучение строится в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Объясняя и показывая упражнения, необходимо давать детям доступную физическую нагрузку.

При проведении занятий также нужно руководствоваться принципом «от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному». Принцип индивидуализации предусматривает обеспечение детям права выбора способа броска для начального этапа обучения, исходя из собственных предпочтений, индивидуальных особенностей физической и технической подготовленности;

- принцип наглядности, когда объяснение определённой темы сопровождается собственным показом и используются иллюстрации, фотографии, видеофильмы, т.к. дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание; - принцип личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояние здоровья каждого воспитанника;

- принцип сопровождения - систематически наблюдая за развитием ребёнка и оказывая ему своевременную помощь в случаях опережения и отставания в развитии;

- принцип сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии, применяя как можно больше игр и игровых упражнений.

В программе учитываются следующие подходы:

• Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмов развития ребёнка.

• Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приёмы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребёнка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребёнка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребёнка.

• Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

• Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка.

Методы обучения:

- *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).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

• Повышение уровня двигательной активности.

• Овладение техникой с мячом.

• Улучшение показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке.

• Формирование новым двигательным навыкам: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, передача мяча разными способами, ведение мяча с бегом в разном темпе.

• Формирование навыков сотрудничества: играть в команде для достижения общей цели.

Дети должны:

• Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

• Уметь 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.

• Владеть 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.

• Освоить элементы спортивных игр:

Баскетбол:

- уметь передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

№ п/п	Ф.И.	Броски и ловля мяча вверх двумя руками	Отбивание мяча на месте одной рукой (удобным способом)	Перебрасывание мяча в парах любыми способами и ловля	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы стоя

Учебный план

Длительность занятий 30 минут

№	Темы	Количество часов	Раздел программы
1	<i>Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40см, длина 3-4м)</i>	30	Практические занятия
2	<i>Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 р. подряд</i>		
3	<i>Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 р. подряд</i>		
4	<i>«Школа мяча», стоя на месте</i>		
5	<i>Прокатывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м)</i>		
6	<i>Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа)</i>		
7	<i>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</i>		
8	<i>Перебрасывание мяча во время бега</i>		
9	<i>Перебрасывание через сетку</i>		
10	<i>Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте</i>		
11	<i>Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</i>		
12	<i>Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз</i>		
13	<i>Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз, в движении</i>		

14	<i>Ведение мяча, продвигаясь между предметами</i>		
15	<i>Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)</i>		
16	<i>Ведение мяча, продвигаясь бегом</i>		
17	<i>Ведение мяча прыжками</i>		
18	<i>Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя</i>		
19	<i>Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров</i>		
20	<i>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</i>		
22	<i>Диагностика</i>		
23	<i>История возникновения мяча</i>	2	Беседы
24	<i>Пояснения роли и функций игрока</i>		
25	<i>Сообщения и комментарии во время выполнения движений</i>		
26	<i>Беседы с элементами игры о спорте, физкультуре и ЗОЖ</i>		
	Итого	32	

Учебно-тематический план

Месяц	Тема занятия	Задачи	Оборудование
октябрь	1. «Диагностика»	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей.
	2. «Диагностика»	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей, волейбольная сетка.
	3. «История возникновения мяча»	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Мячи по количеству детей.

	4. «Броски мяча»	1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3.Воспитывать самостоятельность.	Мячи по количеству детей.
Ноябрь	1. «Подбрасывание мяча»	1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2.Упражнять в перебрасывании мяча. 3.Воспитывать ловкость	Мячи по количеству детей.
	2. «Броски мяча»	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Мячи по количеству детей.
	3. «Броски мяча»	1.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3.Воспитывать настойчивость. 4.Учить передавать друг другу мяч ногами.	Мячи по количеству детей.
	4. «Перебрасывание мяча»	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	Мячи по количеству детей.

		2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	
декабрь	1. «Перекатывание набивного мяча»	1.Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2.Развивать координацию движений, внимание.	Мячи по количеству детей.
	2. «Перебрасывание мяча».	1.Учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Совершенствовать метание набивного мяча. 3.Воспитывать выдержку.	Мячи по количеству детей.

	3. «Перебрасывание мяча».	1.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Мячи по количеству детей.
	4. «Броски мяча»	1.Упражнять в быстрой смене движений. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание.	Мячи по количеству детей.
январь	1. «Отбивание мяча»	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость.	Мячи по количеству детей.
	2. «Отбивание мяча»	1.Учить отбивать мяч в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Мячи по количеству детей.
	3. «Забрасывание мяча.	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Мячи по количеству детей.

	4. «Перебрасывание мяча».	1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Мячи по количеству детей.
февраль	1. «Перебрасывание мяча».	1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2.Развивать чувство ритма, точности.	Мячи по количеству детей.

2. «Забрасывание мяча».	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах хоппах.	Мячи по количеству детей.
3. «Броски мяча».	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	Мячи по количеству детей.
4. «Перебрасывание мяча»	1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Мячи по количеству детей.

март	1. «Отбивание мяча»	1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	Мячи по количеству детей.
	2. «Перебрасывание мяча».	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	Мячи по количеству детей.
	3. «Знакомство с мячами – фитболами».	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	Фитбол- мячи по количеству детей.

	4. «Перебрасывание мяча».	1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3.Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. 4.Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	Фитбол-мячи по количеству детей.
апрель	1. «Упражнения с мячом – фитболом»	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Фитбол-мячи по количеству детей.
	2. «Упражнения с мячом».	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Фитбол-мячи по количеству детей.
	3. «Эстафеты».	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Мячи по количеству детей
	4. «Эстафеты».	Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.	Мячи по количеству детей

май	1. «Диагностика»	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей
	2. «Диагностика»	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	Мячи по количеству детей

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа мяча»**

Месяц	Тема занятия	Задачи	Дидактический материал	Содержание
-------	--------------	--------	------------------------	------------

октябрь	1.Диагностика.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей.	<p>1.Отбивание мяча не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <p>2.Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</p> <p>3.Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>4.Броски мяча об пол и ловля руками в движении.</p> <p>5.Броски мяча на меткость в цель</p>
	2.Диагностика.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей, волейбольная сетка.	<p>1.Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3.Отбивание мяча на месте.</p> <p>4.Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>5.Броски мяча в цель на меткость.</p>
	3. История возникновения мяча.	<p>1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2.Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	Мячи по количеству детей.	<p>1.Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</p> <p>2.Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом»</p>

4. Броски мяча	<p>1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p>	Мячи по количеству детей.	<p>1.Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</p> <p>2.Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</p> <p>3.Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</p>
-----------------------	---	---------------------------	---

Ноябрь	1.Подбрасывание мяча	1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2.Упражнять в перебрасывании мяча. 3.Воспитывать ловкость	Мячи по количеству детей.	1.Подбрасывание мяча вверх с хлопками 2.Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
	2.Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Мячи по количеству детей.	1.Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) 2.Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» 3.Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
	3.Броски мяча	1.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3.Воспитывать настойчивость. 4.Учить передавать друг другу мяч ногами.	Мячи по количеству детей.	1.Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) 2.Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя 3.Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
	4.Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу 2.Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)

		2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.		3.Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
декабрь	1.Перекатывание набивного мяча	1.Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2.Развивать координацию движений, внимание.	Мячи по количеству детей.	1.Забрасывание мяча в корзину 2.Перекатывание набивного мяча друг другу 3.Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»

	2.Перебрасывание мяча.	1.Учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Совершенствовать метание набивного мяча. 3.Воспитывать выдержку.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча через сетку. 2.Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	3.Перебрасывание мяча.	1.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча через сетку 2.Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
	4.Броски мяча	1.Упражнять в быстрой смене движений. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание.	Мячи по количеству детей.	1.Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. 2.Перебрасывание мяча через сетку в парах 3.Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
январь	1.Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость.	Мячи по количеству детей.	1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 2.Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза 3.Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
	2.Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Мячи по количеству детей.	1.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 3.Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
	3.Забрасывание мяча.	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Мячи по количеству детей.	1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2.Подбрасывание мяча с хлопками в движении 3.Прыжки на мячах 4.Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
	4.Перебрасывание мяча.	1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча через сетку в парах 2.Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»

февраль	1.Перебрасывание мяча.	1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2.Развивать чувство ритма, точности.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли 2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 3.Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
	2.Забрасывание мяча.	1.Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3.Учить забрасывать мяч в ворота. 4.Совершенствовать прыжки на мячах хоппах.	Мячи по количеству детей.	1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) 2.Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) 3.Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног 4.Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	3.Броски мяча.	1.Учить определять направление и скорость мяча. 2.Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3.Развивать быстроту, выносливость.	Мячи по количеству детей.	1.Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) 2.Отбивание мяча одной рукой змейкой 3.Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
	4.Перебрасывание мяча	1.Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2.Учить передавать мяч ногами друг другу. 3.Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) 2.Перебрасывание мяча с одной руки в другую 3.Передача мяча друг другу ногами. П/и «Охотники и куропатки»

март	1.Отбивание мяча	1.Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.	Мячи по количеству детей.	1.Отбивание мяча правой, левой рукой в движении 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. 3.Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч.
------	------------------	--	---------------------------	---

		3.Учить останавливать мяч ногой. 4.Развивать ловкость, мышление.		4.Остановка мяча ногой. П/и «Мельница»
	2.Перебрасывание мяча.	1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в произвольном действии с мячами. 3.Развивать координацию.	Мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу 2.Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч 3.Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови»
	3.Знакомство с мячами – фитболами.	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	Фитбол-мячи по количеству детей.	1.Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами 2.Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
	4.Перебрасывание мяча.	1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4.Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	Фитбол-мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы 2.Передача мяча друг другу ногой 3.Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
апрель	1.Упражнения с мячом - фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Фитбол-мячи по количеству детей.	1.Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе 2.Отбивание мяча правой, левой рукой в движении 3.Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
	2.Упражнения с мячом.	1.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на	Фитбол-мячи по количеству детей.	1.Перебрасывание фитбола друг другу в парах 2.Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы

	фитболе.		
3. Эстафеты.	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Мячи по количеству детей	1. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол П/и «Попади в мяч»
4. Эстафеты.	Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.	Мячи по количеству детей	Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол П/и «Попади в мяч»

май	1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Мячи по количеству детей	<p>1.Ведение мяча в движении – не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <p>2.Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>3.Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</p> <p>4.Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>5.Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>6.Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</p>
-----	----------------------	--	--------------------------	--

	2.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	Мячи по количеству детей	1.Перебрасывание мяча через сетку 2.Перебрасывание мяча друг другу 3.Отбивание мяча на месте 4.Подбрасывание мяча с хлопками в движении 5.Броски мяча ногой в ворота на меткость
--	---------------	--	--------------------------	--

Техники и приёмы.

Методическое обеспечение программы

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

1. Мячи резиновые, диаметром 18 - 20 см. (по количеству детей);
2. Мячи теннисные (по количеству детей);
3. Фитболы (1 шт на 2 ребёнка);
4. 2 гимнастические скамейки;
5. Гимнастическая стенка;
6. 2 баскетбольные стойки с кольцами;
7. Ворота футбольные -2 шт.;
8. Волейбольная сетка;
9. Конусы – 8 шт;
10. Кегли – 20 шт;
11. Напольные корзины - 4 шт.;
12. Обручи - 20 шт;
13. Кубики - 20 шт.;
14. Мишени - 3 шт.;
15. Свисток - 1 шт.;
16. Технические средства обучения: магнитофон; флеш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации; презентации, видеоролики, мультфильмы).

Методическая литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников. — М.: Просвещение, 2009г., - 239 с.
2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду— М.: Просвещение, 2010г., - 189с.
3. Александрова Е. Ю.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.- сост. Е. Ю.Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
5. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
6. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча» — издательство «Детство-пресс», 2008.

8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» — «Детство-пресс», 2009.
9. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» — «Детство-пресс», 2005
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» — издательство «Детство-пресс», 2010.