

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №92 «Золотой ключик»

Принято на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №92»
№ 1 от 31.08.2019 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 92»
Н.В. Кичигина



Программа дополнительного образования
«Школа мяча»

Воспитатель
Федорченко Ю.Г.

Курган

Рабочая программа занятий физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча».

Возраст: 5-7 лет, количество детей 14.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

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 объёма 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, 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 занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. 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».

1.1.1. Цель программы «Школа мяча»

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, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивной игры баскетбол

-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, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча руками, 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 в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.1.2. Принципы и подходы:

-поддержка разнообразия детства;

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

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности

1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:

-ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 5 — 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 пяти — 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 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 переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

Интенсивно формируется сердечно — сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов 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.

1.2. 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. 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 цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивной игры:

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.

1.3 Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения

Диагностика по определению уровня усвоения программы 1 год

№	Ф И	Виды движений первого года обучения																Сумма баллов, уровень	
		Бросание				Отбивание				Забрасывание				Метание					
		Вверх и ловля двумя руками		В парах		двумя руками стоя на месте		Одной рукой от пола, с продвижением вперёд		В корзину, стоящую на полу		В баскетбольную корзину		В горизонтальную цель с расстояния 5 м		Вдаль, не менее 6м двумя руками			
Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г		

Сумма баллов, уровень

Высокий уровень – от 19 до 24 баллов.

Средний уровень – от 11 до 18 балла.

Низкий уровень – от 0 до 10 баллов

Диагностика по определению уровня усвоения программы 2 год

№	Ф. И.	Виды движений второго года обучения																Сумма баллов, уровень			
		Бросание				Отбивание				Забрасывание				Метание							
		Вверх и ловля одной рукой		В парах, с поворотом кругом		От пола		Одной рукой от пола, продвижение бегом		В баскетбольную корзину, стоя на месте из-за головы		В баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки		В горизонтальную цель с расстояния 5 м в беге с остановкой		Вдаль, не менее 6м одной рукой					
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г	

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

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.
- освоение детьми техникой игры в баскетбол, 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.

2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

Октябрь		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Учить сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения.	МОНИТОРИНГ 1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.	МОНИТОРИНГ 1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом.

<p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p>2 Часть: ОРУ с набивным мячом. П/И «Брось -догони». П/И «Подбрось-поймай». Дыхательное упражнение «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дыхательные упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>
--	---	--

Ноябрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать между предметами; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с кубиком.</p> <p>ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча по залу. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дыхательные упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с резиновым мячиком.</p> <p>ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дыхательные упражнения «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

Декабрь

<p>1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2.Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3.Воспитывать желание</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: ОРУ с набивным мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между</p>
---	--	--

заниматься в команде.	<p>ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дыхательные упражнения «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дыхательные упражнения «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>
-----------------------	---	---

Январь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель. 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с кубиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дыхательные упражнения «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: ОРУ с пластмассовыми шарами. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (5м). 2.Метание малого мяча в горизонтальную цель (5 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дыхательные упражнения «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>

Февраль

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о пол разными способами; метать мяч в горизонтальную цель. 2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность,</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с цветным кубиком. Упражнение для кистей рук с пластмассовым мячиком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино». 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Забрасывание мяча в напольную корзину.</p>

целеустремлённость).	и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дыхательные упражнения «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дыхательные упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).
----------------------	--	---

Март

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук. ОВД 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дыхательные упражнения «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: ОРУ с шаром. Упражнение для кистей рук. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дыхательные упражнения «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).

Апрель

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность,	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: ОРУ с цветным кубиком. Упражнение для кистей рук с мячиком. ОВД 1.Перебрасывание мяча друг другу с

активность).	с мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о пол с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде. П/И «Послушный мяч». Дыхательные упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Гайны космоса» (2).	заданиями. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дыхательные упражнения «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Баскетбол» (4)
	Май	
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дыхательные упражнения «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы — спортсмены». МОНИТОРИНГ

2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

Сентябрь		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.	МОНИТОРИНГ 1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в	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. Упражнение для кистей рук с мячом. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай».

	<p>горизонтальную цель правой левой рукой на 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дыхательное упражнение «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».</p>	<p>П/И «Мяч навстречу мячу». Дыхательные упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>
--	--	--

Октябрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3. Воспитывать красоту, грациозность движений</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение 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». Дыхательные упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым 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». Дыхательные упражнения «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p>

Ноябрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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</p>	<p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Метание вдаль мяча 6-12</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарекла». 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп».</p>

предпочтению.	<p>м.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>П/И «Не задень мяч».</p> <p>Дыхательные упражнения «Каша кипит»</p> <p>«Ветер дует».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Аромапалочка» (1)</p> <p>«Каждый спит» (2).</p>	<p>П/И «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Дыхательные упражнения «Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Тёплая ванна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>
---------------	--	---

Декабрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3.Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба по прямой, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед бегом.</p> <p>П/И «Мяч по кочкам».</p> <p>П/И «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Дыхательные упражнения «На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1)</p> <p>«Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с воздушным шариком.</p> <p>Упражнение для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p> <p>Спортивная игра «Баскетбол».</p> <p>П/И «Проведи мяч».</p> <p>П/И «Поймай мяч».</p> <p>Дыхательные упражнения «Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Фея сна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Кто получит приз»</p>

Январь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от пола разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с малым резиновым мячом.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с цветным клубком.</p> <p>Упражнение для кистей рук.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание и ловля мяча от пола с</p>

<p>веса и размера. 4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p>Упражнение для кистей рук с пластмассовым 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». Дыхательные упражнения «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).</p>	<p>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». Дыхательные упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>
---	--	---

Февраль

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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.</p>	<p>1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2. Прокатывание мяча руками по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом». Дыхательные упражнения «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Прокатывание мяча руками «змейкой» между предметами. 2. Прокатывание мяча руками с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дыхательные упражнения «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>

Март

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Продолжать учить детей бросать мяч в корзину. 2. Учить детей играм с элементами баскетбола. 3. Развивать физические</p>	<p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с мячом.</p>

качества (быстроту, силу, ловкость). 4. Воспитывать чувство товарищества.	2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук. ОВД 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг-другу . П/И «Баскетбол». П/И «Не упусти шарик». Дыхательные упражнения «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана» (1) «У лесного ручья» (2).	Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. 2. Передача мяча в беге друг другу. П/И «Мы – футболисты». Дыхательные упражнения «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «Утёнок, который не умел играть в футбол»
--	---	--

Апрель

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей отбивать мяч; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым мячиком. ОВД 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Баскетбол». П/И «Быстро отвечай». Дыхательные упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук. ОВД 1. Прокатывание мяча правой и левой рукой между предметами. 2. Ведение мяча, стараясь увести его у соперника. П/ И «Баскетбол». П/И «Съедобное -несъедобное». Дыхательные упражнения «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).

Май

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».	Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы – спортсмены».

<p>активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень владения мячом.</p>	<p>2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дыхательные упражнения «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p>
---	---	-------------------

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – 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. 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.

3.2. Формы обучения.

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.

3.3. План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-6 лет старшая группа	1	32	вторник	25 минут	15.15-15.40
6-7 лет подготовительная группа	1	36	вторник	30 минут	15.15-15.45

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- физкультурные досуги
- оформление фотостенда

3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.5.1. Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (по 14 шт.)
- малые пластмассовые (14 шт.)
- баскетбольные (14 шт.)
- набивные мячи (14 шт.)

2. Воздушные шарики (14 шт.)

3. Цветные кубики (14 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-пластмассовые мячики

-шнурки

-карандаши

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (1шт.)

9. Обручи (14 шт.)

10. Кубики (28 шт.)

11. Кегли (20 шт.)

12. Гимнастические скамейки (6 шт.)

13. Мишени (2 шт.)

14.Свисток (2 шт.)

3.5.2. Технические средства обучения:

-магнитофон

- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- ноутбук

3.5.3. Методическое обеспечение программы:

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008

Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.