

Содержание

Введение

1.Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цель программы «Игры с мячом»	6
1.1.2 Принципы и подходы	7
1.1.3 Значимые для реализации программы характеристики	7
1.1.4 Характеристики особенности развития детей	8
1.2 Планируемые результаты освоения программы.....	9
1.3 Система оценки результатов освоения программы	10
2. Содержательный раздел	12
2.1 Содержание образовательной деятельности	12
2.1.1. Календарно-тематический план для детей 4-5 лет.....	12
2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет.....	23
2.2 Формы обучения.....	24
2.3 Формы подведения итогов реализации программы.....	24
3. Организационный раздел	24
3.1 Этапы реализации программы	24
3.2 Материально – техническое обеспечение программы	25
3.3 Методическое обеспечение программы	25
3.4 Расписание	25
3.5 Развивающая предметно-пространственная среда	26

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Основанием для разработки рабочей программы

являются следующие нормативные правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным 7 общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (с изм. от 04.04.2014) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детский сад компенсирующего вида № 569.

Данная программа написана на основании 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.

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, 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 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 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 в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.1.2. Принципы и подходы:

-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 реализации программы характеристики:

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 4 – 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.

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.

1.2. 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, 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

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;

№	Ф. И. ре бѐн ка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень			
		бросание				отбивание				забрасывание				элементы спортивных игр									
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м				

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы
(первый год обучения)

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы
(второй год обучения).

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

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, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																сумма баллов, уровень			
		бросание				отбивание				метание				забрасывание							
		вверх и ловля двумя руками		в парах		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с продвижением вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу			в баскет-больную корзину		
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		с	м	

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 4-5 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2.Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3.Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось – догони». <u>П/И</u> «Подбрось – поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» (3)</p>

		«Волшебный сон» (4).
--	--	-------------------------

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; 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: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «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: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
--------	-------------	-------------

<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 заниматься в команде.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>П/И «Мяч вдогонку».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/И «Мяч в кругу».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	--	---

ДЕКАБРЬ

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 верт. цель.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p>

<p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).</p> <p>2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>
---	---	---

ЯНВАРЬ

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 стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о</p>

	<p>пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Кати в цель».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Ах!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Снежинки» (1)</p> <p>«В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.</p> <p>П/И «Подвижная мишень».</p> <p>П/И «Быстрый мячик».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Вырасти большой»</p> <p>«Стёклышко».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
--	---	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Развивать глазомер.</p> <p>3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его в</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Chocolate».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от</p>

	<p>движении.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Попади в ворота».</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Мыльные пузыри»</p> <p>«Апчхи!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Спящий котёнок» (1)</p> <p>«Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>пола.</p> <p>2.Метание мяча в горизонт. цель.</p> <p>П/И «Мяч в корзину».</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Гармошка»</p> <p>«Партизаны».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Сосульки тают» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>
--	---	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.</p>

	П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «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, активность).	1 Часть: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербол). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть:

	«Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(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. 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).	Физкультурный досуг совместно с детьми подготовительной группы «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.	МОНИТОРИНГ 1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на

<p>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>изменением темпа.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с массажным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Катание мяча в заданном направлении.</p> <p>2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м.</p> <p>П/И «Горизонтальная мишень».</p> <p>П/И «Точный удар».</p> <p><u>Дых. упр-е</u></p> <p>«Носик балуется»</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Пляж».</p>	<p>носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с большим мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Попади и поймай».</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Смешинка»</p> <p>«Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Волшебный сон» (3)</p> <p>Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>
--	--	---

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3.Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>Боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.</p>

	коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).	П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).
--	--	--

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
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.	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1.Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Ветер дует». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарела». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча от груди, через голову. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть:

	Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).	Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).
--	--	--

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: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.</u></p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.</p> <p>П/И «Мяч по кочкам».</p> <p>П/И «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u></p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p> <p>Спортивная игра «Пионербол».</p> <p>П/И «Проведи мяч».</p> <p>П/И «Поймай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p>1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым резиновым мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 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». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с цветным клубком.</u> <u>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> 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». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>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</p>	<p>1 Часть: Ходьба парами, с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая</p>

<p>мячом в парах.</p> <p>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p>заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.</p> <p>2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.</p> <p>П/И «Передал – садись».</p> <p>П/И «Выстрели мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>гимнастика «Наша армия самая сильная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.</p> <p>2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.</p> <p>П/И «Кто быстрее».</p> <p>П/И «Попади в цель».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p>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 через сетку.</p> <p>2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.</p> <p>3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Удерживание мяча на голове как можно дольше.</p>

<p>4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><u>ОВД</u> 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». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>
---	--	---

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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.</p>	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника.</p>

	П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	П/ И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «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 активность детей. 3.Воспитывать положительные эмоции. 4.Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1)	Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены». МОНИТОРИНГ

	«Загораем» (2).	
--	-----------------	--

2.2. 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.

2.3. Формы подведения итогов реализации программы

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

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 4-5 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. 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.

3.2. Материально – техническое обеспечение программы

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

Технические средства обучения:

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

3.3. Методическое обеспечение программы:

сайт books.academic.ru:

1. Наталия Николаева Школа мяча;
2. С. Е. Шивринская Школа мяча. Методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста.

3.4. Расписание.

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
4-5 лет старшая группа	1	36	Среда	25 минут	15.45-16.10
6-7 лет подготовительная группа	1	36	Пятница	30 минут	15.45-16.10

3.5 Развивающая предметно – пространственная среда:

№	НАЗВАНИЕ	Количество штук
1	Музыкальный центр	1
2	Кегли цветные	12
3	Набивные мячи цветные (большие) 1кг.	10
4	Мячи набивные (малые) 1 кг.	4
5	Гимнастический мат 150x80	2
6	Гимнастический мат 125x58	1
7	Гимнастические палочки 76 см	17
8	Гимнастические палочки 55 см	18
9	Обручи разного диаметра	63
10	Ворота для подлезания	10
11	Стойки для гимнастических палок и обручей	2
12	Стойки – корзины для мячей	4
13	Мячи резиновые (малые)	12
14	Мячи резиновые (средние)	32
15	Мячи тряпичные с погремушкой внутри	2
16	Мячи массажные	21
17	Мячи баскетбольные (мини)	16
18	Мячи баскетбольные (большие)	5
19	Мячи волейбольные	3
20	Мячи футбольные	5
21	Мячи фитболы	10
22	Гимнастические коврики	13
23	Ворота для подлезания мягкие	2
24	Труба – тоннель мягкая	1
25	Модули - бревна мягкие	3

26	Стойка баскетбольная	1
27	Корзины для инвентаря	4
28	Модули прямоугольные- кирпичик 29х13	5
29	Модули треугольные (большие)	4
30	Модули треугольные (малые)	4
31	Модули прямоугольные для перешагивания 40х18	2
32	Модули прямоугольные 98х24	4
33	Модули прямоугольные 89х15	2
34	Модули круглые разного диаметра	8
35	Модули прямоугольные - кирпичики 29х9	4
36	Модули – квадраты 19х19	3
37	Модули - конусы	4
38	Стойки - конусы	22
39	Канат	1
40	Шнур	1
41	Веревка для перебрасывания мячей и мешочков	1
42	Кубики цветные (разного размера)	60
43	Гантели пластмассовые	21
44	Кольца для кольцеброса	29
45	Мешочки для метания в зале	24
46	Мешочки для метания на улице	24
47	Султанчики	40
48	Платформы – балансиры с шипами	16
49	Степ – платформы	16
50	Тоннели	2
51	Клюшки	4

52	Цветные ленты на кольцах	50
53	Ребристая дорожка	1
54	Мешочки с пуговками	24
55	Веревочки косички	30
56	Лыжи	20 пар
57	Ящики пластмассовые для инвентаря	4
58	Ведерки пластмассовые	3
59	Машины пластмассовые грузовые	2
60	Комочки (снежные) для метания	24
61	Ракетки для бадминтона	2
62	Ковшики с воланами (для конкурсов)	14
63	Палки – лошадки (для эстафет)	2
64	Свисток	1
65	Секундомер	1
66	Рулетка	1
67	Жираф деревянный	1
68	Корзина складная	2
69	Насос ручной	3
70	Теннисный стол	1
72	Ракетки для настольного тенниса	14
73	Сетка для теннисного стола	1
74	Корзина складная	2
75	Мячики для настольного тенниса	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236599

Владелец Чеканова Елена Станиславовна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025