



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 150» (МБДОУ «д/с № 150»)
630039 г. Новосибирск, ул. Воинская, 79 а; Тел./факс +7 (383) 252 – 05 - 41; E-mail: ds_150@edu54.ru
ОКПО 51723846 ОГРН 1025401921060 ИНН 5405114492 КПП 540501001

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «19» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 150»
Рябцева З.В.
Приказ № 18-113 от «18» 03 2024 г.



**Программа
дополнительного образования
«Школа мяча»
для детей старшего дошкольного возраста**

Разработала:
инструктор по физической культуре
I кв. категории
Волощук Н. В.

Новосибирск 2024



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 150» (МБДОУ «д/с № 150»)
630039 г. Новосибирск, ул. Воинская, 79 а; Тел./факс +7 (383) 252 – 05 - 41; E-mail: ds_150@edu54.ru
ОКПО 51723846 ОГРН 1025401921060 ИНН 5405114492 КПП 540501001

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от « 19 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 150»
_____ Рябцева З.В.
Приказ № _____ от « » _____ 20 г.

**Программа
дополнительного образования
«Школа мяча»
для детей старшего дошкольного возраста**

Разработала:
инструктор по физической культуре
I кв. категории
Волощук Н. В.

Новосибирск 2024

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Школа мяча» – одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДООУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста.

Занятия «Школы мяча» направлены на удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении. В процессе у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрывать творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а так же способствуют эмоциональной смене деятельности. Упражнения с мячами различного объема, структуры и формы развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки, а также увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, развивают координацию, глазомер, ритмичность, согласованность движений, быстроту, силу, ловкость. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Выбор движений с мячом как предмета обучения в «Школе мяча» обусловлен тем, что мяч (шар) можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений».

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая начала и конца.

Поэтому мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Обычно мяч рассматривают, в основном, как средство для развития физических качеств – ловкости, меткости, силы. Однако возможности этой игрушки далеко не исчерпываются этим.

В чем заключается ценность игры с мячом? Игры с мячом доступны детям и взрослым разных возрастов, они адаптируются под разные возможности (моторные, интеллектуальные). Возможно применение разных форм игры с мячом: в одиночку, парой, подгруппой, группой, возможно регулировать сложность правил и продолжительность игры; позволяют развивать многообразный спектр функций и навыков.

Игры с мячом, как и любая дидактическая игра, направлена на достижение определённых целей воспитания и обучения. Использование мяча в занятии помогают повысить работоспособность детей с ОВЗ, снять напряжение, способствуют переключению с одного вида деятельности на другую.

Практика использования мяча показывает, что мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом: игры с мячом отвлекают внимание ребенка с ОВЗ от речевого дефекта и побуждают к общению; освобождают детей от утомительной неподвижности на занятиях; помогают разнообразить виды деятельности на занятии; развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве; регулируют силу и точность движений; движение мяча активизирует непроизвольное внимание и формирует произвольное (мяч может быть брошен любому ребенку); развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипердинамичных детей; развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции; развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ и работу основных органов.

Игры с мячом, направленные на развитие ориентировки в пространстве используются для профилактики нарушений пространственной ориентировки, приводящей к дисграфии.

Также хочется отметить, что игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Игры с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, выдержки. Особенно большое значение придаётся возникновению положительных эмоций, поскольку они – самые действенные, полезные.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особое место занимают игры соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать. Ведь не только положительные, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Исходя из выше сказанного, была составлена рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» по обучению правильного владения мячом, развития важных качеств и жизненно необходимых навыков. Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой.

Разработка рабочей программы обусловлена нормативно-правовой базой:

➤ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

➤ Конвенцией ООН о правах ребёнка;

➤ законом «Об образовании в Российской Федерации»;

➤ социальным заказом родителей;

➤ желанием самих детей;

➤ Приказ МО РФ и МЗ РФ, Государственного комитета РФ по физической

➤ культуре и спорту, РАО № 2715/227/166/19 от 16.07.2002г. «О

➤ совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

➤ «Рекомендации по безопасности занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении и организации медицинского контроля за детьми (выдержки из методических рекомендаций «Техника безопасности на уроках физкультуры», М., СпортАкадемпредс, 2001).

Цель программы: развитие деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей посредством владения мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять основные физиологические системы организма, физическое и психическое здоровье детей, обеспечивающее эмоциональное благополучие и учет индивидуальных возможностей детей;

Образовательные:

-познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

Развивающие

-формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Для родителей:

-формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Принципы физического воспитания.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. всестороннее и гармоническое развитие личности;
2. связь физической культуры с жизнью;
3. оздоровительная направленность физического воспитания;
4. непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
5. постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
6. цикличное построение занятий;
7. возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Курс занятий для детей 5–6 лет и 6–7 лет разработан на 8 месяцев (с октября по май). Занятия проводятся 2 раза в неделю в старшей группе – 25 мин., в подготовительной группе – 30 мин.

Формы и режим занятий:

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

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега.

2. Основная часть - работа с мячом.

2.1 ОРУ.

2.2 ОВД

2.3 Подвижная игра.

3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Части занятия	Возрастная группа	
	5-6 лет	6-7 лет

Разминка	2-3 мин.	3-4мин.
Основная часть	16-20мин.	20-25мин
Заключительная	3-5 мин.	3-7 мин.
Общая продолжительность	25 минут	30 минут

Основной принцип в работе с детьми индивидуально – дифференцированный подход.

Наполняемость групп 12-15 человек.

С целью выявления уровня овладения техникой мяча детьми проводится диагностические исследования в начале и конце учебной программы в форме игр, наблюдений, выполнения упражнений.

Содержание данной программы может варьироваться в зависимости от способностей детей и условий её использования.

- Количество занятий в год: 32

- Количество занятий в месяц: 8

Место проведения кружка – спортивный зал МБДОУ «Детский сад №150».

Мониторинг осуществляется 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

Материалы и оборудование, используемые на кружке: мячи разных размеров, из разных материалов такие, как: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные, для метания, фитболы (хопы). Так же используются: набор мягких модулей, набор элементов для развития координации (массажные кочки, тактильные диски, обручи разных размеров, кегли, конусы, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, купол для игр.

Программа «Школа мяча» рассчитана на детей дошкольного возраста 5 -7 лет. Рекомендована воспитателям, инструкторам по физической культуре ДОУ.

Содержание программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школы 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. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

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

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты: 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 деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Возрастные особенности детей 5 -7 лет

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. Это как раз и применяется во всех играх с мячом.

В возрасте 5-7 лет улучшаются 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. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. 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 гораздо чаще, в среднем 25 раз в мин.

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 высоки.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Одна из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы. Основанием для выделения сторон инициативы послужила собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка.

Стороны инициативы:

➤ Творческая (включенность в игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление и т.д.).

➤ Инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности, где развиваются произвольность, физические качества).

➤ Коммуникативная (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатии).

➤ Познавательная - любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные отношения).

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса. Система работы с родителями (законными представителями) воспитанников включает:

- ознакомление семей воспитанников с результатами работы по Программе на родительских собраниях, на сайте Детского сада, через открытую образовательную деятельность;

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием работы по Программе, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;

- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;

- ознакомление родителей (законных представителей) с конкретными приемами и методами воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях.

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.);

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т.д.);

- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи);

- Картотека «Игры на улице»;

- Консультация для родителей «Игровые упражнения с мячом для индивидуального выполнения».

Диагностика освоения программы

Данная система мониторинга помогает объективно оценить уровень развития дошкольников, учитывая их возрастные особенности, осуществить индивидуальный подход.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

I блок: упражнения с передачей мяча			
	Тест	Условия выполнения	Результат

			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

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 — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любые словесные объяснения сопровождаются наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

Планируемые результаты освоения программы по разделу «Школа мяча»

Возрастная группа	Задачи обучения на начало года	К концу года дети должны уметь
<p>Старшая группа 5-6 лет</p>	<p>1.Формировать навыки и умения обращения с мячом: передача, ловля, ведения, бросков мяча в корзину. 2.Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу, ориентацию, глазомер и быстроту реакции. 3.Воспитывать командное чувство, ответственность за свои действия.</p>	<p>Прокатывать мяч одной рукой и двумя руками из положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх и ловить его на месте, в движении, об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд Подбрасывать мяч с хлопками и другими заданиями на месте, в движении. Отбивать одной рукой на месте, не менее 10 раз подряд, правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м). Передавать мяч друг другу в разных направлениях стоя и сидя, друг другу и ловить мяч сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях, через сетку. Прокатывать набивной мяч друг другу, в ворота. Перебрасывать набивной мяч друг другу. Забрасывать в баскетбольное кольцо. Бросать мяч об стенку и ловить его двумя руками.</p>
<p>Подготовительная к школе группа 6-7лет</p>	<p>1. Совершенствовать навыки и умения обращения с мячом с дополнительными заданиями: передача, ловля, ведения, бросков мяча в корзину, ударов по воротам и умение применять их в спортивных играх. 2.Способствовать повышению уровня физической подготовленности детей, через развитие психофизических качеств. 3.Приобщать детей к спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу, к хоккею на траве с мячом и т.д. 4.Воспитывать ответственность, целеустремлённость, умение доводить начатое дело до конца.</p>	<p>Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, вверх, об землю и ловить его одной рукой не менее 10 раз. Выполнять упражнения «Школы мяча» стоя на месте, у стенки. Прокатывать набивные мячи из разных исходных положений (стоя, сидя). Перебрасывать набивные мячи разными способами (снизу, от груди, из-за головы), из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях). Перебрасывать мяч снизу, от груди, с отскоком от земли верху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м), из разных положений (сидя, стоя, лёжа), друг другу во время ходьбы, друг другу во время бега, через сетку. Передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую, с отскоком от пола из одной руки в движении. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз одной рукой, в движении по кругу. Вести мяч, продвигаясь между предметами, с дополнительными заданиями (поворотами), продвигаться бегом, прыжками. Бросать мяч в цель из положения стоя на коленях, сидя. Бросать мяч вдале до указанных ориентиров. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч в ворота ногой (расстояние 5-6м), клюшкой.</p>

Учебно-календарный план для детей 5-6 лет (старшая группа)

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1	Занятие 3,4
<p>1. Знакомить детей с мячом для футбола, волейбола, баскетбола.</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 style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола»</p> <p>П/И «Прокати и попади»</p> <p>П/И «Мяч сквозь обруч»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Листопад»</p> <p>Массаж: «Дождик пошёл»</p>	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель (правой и левой рукой).</p> <p>П/и «Попади в цель»</p> <p>П/и «Брось - догони»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Листопад»</p> <p>Массаж: «Дождик пошёл»</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить забрасывать мяч в вертикальную цель.</p> <p>2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>Разминка: Ходьба друг за другом, бег. Чередование ходьбы и бега. Захлест, упражнение «Ножницы».</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте.</p> <p>2. Забрасывание мяча в вертикальную, горизонтальную цель.</p> <p>3. Работа в парах: «Сбей кеглю», «Передача мяча с отскоком от пола»</p> <p>П/и «Брось – догони»</p> <p>П/и «Быстрый мячик»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Качели»</p> <p>Упражнения на растяжку: «Кошечка-собачка»</p>	<p>Разминка Ходьба в колонне по одному, бег с высоким подниманием колен, упражнение «Ножницы». «Черепашка», «Каракатица».</p> <p>Оздоровительный бег до 1,5мин.</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками.</p> <p>2. Самостоятельные игры с мячами</p> <p>3. Толкание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Работа в парах: «Воздушный теннис»</p> <p>П/и «Быстрый мячик»</p> <p>П/и «Вышибало»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Надуй шарик»</p> <p>Упражнение на растяжку: «Ёжик»</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить подбрасывать мяч и ловить его, делая при этом хлопок в ладоши.</p> <p>2. Принимать правильную стойку, делать бросок в баскетбольную корзину.</p> <p>3. Показать детям презентацию «Кто придумал мяч», рассказать о мяче.</p> <p>4. Учить детей работать дружно в коллективе.</p>	<p>Разминка: Ходьба на носках, ходьба «Кошечки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ с мячом ОВД 1. Бросание и ловля мяча с хлопком 2. Работа в парах: «Забрасывание мяча в обруч» 3. Игра эстафета: Поймай, верни, садись. 4. Гонка мячей П/и «Ловкая пара» П/и «Ловишки с мячом» Дыхательная гимнастика «Дуем на чай» Стрейчинг упражнение: «Лодочка»</p>	<p>Разминка: Ходьба и бег в колонне по одному. Игра «Найди пару», бег с выполнением задания.</p> <p>ОРУ с мячом 1. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. 3. Знакомство с баскетбольным мячом 4. Введение баскетбольного мяча до ориентира и обратно. П/и «Догони мяч» П/и «Охотники и утки» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Релаксация упражнение на растяжку: «Змея»</p>

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить детей бросать мяч друг другу, делать хлопок</p> <p>2. Отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Соблюдать правила игры.</p> <p>4. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p> <p>5. Учить детей принимать стойку волейболиста и принимать мяч</p> <p>6. Упражнять в метании мяча в вертикальную цель</p>	<p>Разминка. Ходьба, бег с выполнением задания</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Зверобика»</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком. 2. Прокатывание мяча в ворота 3. Отбивание мяча двумя руками, стока волейболиста. 4. Введения мяча ногой змейкой П/и «Раз, два, три, Сережа мяч лови» П/и «Сбей мяч» Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри» Релаксация «Песок»</p>	<p>Разминка. Ходьба, бег с выполнением задания педагога, с изменением направления.</p> <p>ОРУ со средним мячом ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении 2. Метание в вертикальную (цель, которой на высоте 2м. от земли) 3. Мяч о стену П/и «Ловишки с мячом» П/и «Раз, два, три, Сережа мяч лови» Дыхательная гимнастика «Снегопад» Релаксация самомассаж «Здоровейка»</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить делать поворот, подбрасывая мяч вверх.</p> <p>2. Метать мяч правой и левой рукой, принимать правильную стойку при метании.</p> <p>3. Развивать физические качества (ловкость, настойчивость, уверенность в себе).</p>	<p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>ОРУ без предметов ОВД 1. Бросание мяча и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание мячей разного веса и размера правой и левой рукой. 3, 4. Упражнение «Пингвины», «Слоники» П/и «Кати в цель» П/и «Шнайдер-стоп» Дыхательная гимнастика «Снежинка» Релаксация «Шум прибора»</p>	<p>Разминка. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в колонны.</p> <p>ОРУ с мячом в парах ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель 3. Боулинг 4. Пройди по мосту мяч не урони. П/и «Подвижная мишень» П/и «Быстрый мячик» Дыхательная гимнастика «Пружинка» Релаксация Самомассаж с палочками</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить работать с мячом, в движении, прокатывая мяч левой и правой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Сопереживать успехам своих товарищей</p> <p>4. Учить договариваться друг с другом</p>	<p>Разминка. Ходьба и бег «змейкой».</p> <p>ОРУ с большим мячом ОВД 1 Метание в движущуюся цель правой и левой рукой 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 3. Ведение и передача мяча друг другу. 4. Упражнение «Хоккей с мячом» П/и «Попади в ворота» П/и по выбору детей (с использованием куба) Дыхательная гимнастика «Волна» Релаксация Самомассаж стоп с шишками</p>	<p>Разминка. Ходьба и бег «Гусеница»</p> <p>ОРУ с массажными мячами ОВД 1. Бросание двумя руками набивного мяча 2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель. 3. Ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча на каждый шаг. 4. Перебрасывание мяча через сетку П/и «Попади в цель» П/и «Попробуй отбери» Дыхательная гимнастика «Мы растем» Релаксация упражнение на растяжку «Книжка»</p>

АПРЕЛЬ		
<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить работать с мячом прокатывая его ногой между предметами. 2. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. 3. Учить играм с элементами соревнования. 4. Учить детей договариваться друг с другом, подчинять свои желания командным 	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка: ходьба на носках. Бег с высоким подниманием колен, упражнение «Ножницы».</p> <p>ОРУ с мячом хоппом</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами</p> <p>3. Метание мяча в цель «Попади в корзину»</p> <p>П/и «Ловкая пара»</p> <p>П/и по выбору детей с использованием куба</p> <p>Дыхательная гимнастика Паровоз</p> <p>Релаксация Самомассаж с шишками «Колобок»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка Бег оздоровительный 1,5 мин. Ходьба приставным шагом, ходьба с заданием на внимание.</p> <p>ОРУ с теннисным мячом</p> <p>ОВД 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Отбивание мяча битой</p> <p>3. Игры-эстафеты с мячом: «Пингвины», «Мороженое», «Гонка мячей», «Верни колобка домой», «Веселые наездники»</p> <p>Дыхательная гимнастика Кто дальше загонит шарик</p> <p>Релаксация упражнение на растяжку Морская звезда</p>
МАЙ		
<p style="text-align: center;">Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить элементам спортивных игр с мячом. 2. Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности. 3. Учить детей проявлять инициативу, творчество. 4. Воспитывать умение договариваться с товарищами 5. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах. 6. Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность движений 7. Определить уровень психомоторного развития группы 	<p style="text-align: center;">Занятие 1,2</p> <p>Разминка: Бег, ходьба с заданием на внимание</p> <p>ОРУ ритмическая пауза «Я от тебя убегу»</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о стенку, с хлопком, поворотом, отскоком от земли</p> <p>2. Бросание и ловля мяча из положения сидя</p> <p>3. Самостоятельные игры с мячом</p> <p>Дыхательная гимнастика «Часики»</p> <p>Релаксация упражнение на растяжку «Бабочка»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p style="text-align: center;">Спортивный праздник «Волшебный мяч»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 4</p> <p style="text-align: center;">Мониторинг</p>
Всего:	36 часов	

Учебно-календарный план для детей 6-7лет (подготовительная группа)

ОКТАБРЬ		
Задачи	Занятие 1 Мониторинг	Занятие 3, 4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p> <p>4. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Разминка. Ходьба в колонне по одному, парами, бег, прямой галоп, упражнение «Ножницы»</p> <p>ОРУ с массажным мячом</p> <p>ОВД 1. Катание мяча в заданном направлении</p> <p>2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м.</p> <p>3. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами.</p> <p>4. Отработка приема мяча</p> <p>П/и «Охотники и утки»</p> <p>П/и «Шнайдер - стоп»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Листопад»</p> <p>Массаж: «Дождик пошёл»</p>	<p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, перекат с пятки на носок, упражнение «Обезьянки», «Черепашки», «Каракатица»</p> <p>ОРУ с мячом среднего размера</p> <p>ОВД 1. Метание вдаль мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Игры-эстафеты «Пингвины», «Слоны», «Каракатицы»</p> <p>П/и «Полоса препятствий»</p> <p>П/и «Попробуй отбери»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Листопад»</p> <p>Массаж: «Дождик пошёл»</p>
НОЯБРЬ		
Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить детей метать мяч вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать умение договариваться друг с другом.</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий</p> <p>ОРУ с большим мячом</p> <p>ОВД 1. Метание вдаль мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Бросание вверх мяча и ловля двумя руками с поворотом вокруг себя</p> <p>3. Метание мяча в движущуюся цель</p> <p>4. Мяч о стену</p> <p>П/и «Не упусти мяч», «Раз, два три, Леня мяч лови»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Качели»</p>	<p>Разминка. Ходьба в колонне по одному, по два, по три. Бег змейкой.</p> <p>ОРУ с большим мячом в парах</p> <p>ОВД 1. Работа в парах сбей кеглю</p> <p>2. Ведение мяча змейкой.</p> <p>3. Игры – эстафеты с мячом: «Передай не урони», «Тачка», «Прокати и дай другому», «Разложи и собери»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Надуй шарик»</p> <p>Упражнение на растяжку: «Ёжик»</p>

Упражнения на растяжку: «Кошечка-собачка»

ДЕКАБРЬ

Задачи

1. Учить метать мяч вдаль правой и левой рукой, отбивать мяч о землю двигаясь «змейкой».
2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.

Занятие 1,2

Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «Гусеница», ходьба приставным шагом, упражнение «Ножницы».

ОРУ с воздушным шариком

- ОВД 1.** Метание мяча вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой.
2. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»
 3. Воздушный теннис
 4. Набивание воздушного шарика ракеткой

П/и «Ловишки с мячом»

П/и «Вышибало»

Дыхательная гимнастика «Дуем на чай»

Релаксация упражнение на растяжку: «Лодочка»

Занятие 3,4

Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом, бег – «змейкой», игра «Найди пару», бег с выполнением задания на внимание.

ОРУ с мячом от сухого бассейна

- ОВД 1.** Работа в парах: передача мяча с отскоком о пол, перекидывание через перекладину.
2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
 3. Прокатывание мяча в ворота
 4. Введение мяча ногами до ориентира

П/и «Догони мяч»

П/и «Охотники и утки»

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Релаксация упражнение на растяжку: «Змея»

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить детей делать под музыку двигательные движения</p> <p>2. Учить бросать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Разминка. Ходьба, бег с выполнением задания</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Зверобика»</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом</p> <p>2. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом.</p> <p>3. Отбивание мяча двумя руками, стока волейболиста.</p> <p>4. Работа в парах: попади в цель</p> <p>П/и «Одиннадцать (картошка)»</p> <p>П/И «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри»</p> <p>Релаксация «Песок»</p>	<p>Разминка. Ходьба, бег с выполнением задания педагога, с изменением направления.</p> <p>ОРУ со средним мячом</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении</p> <p>2. Метание в вертикальную (цель, которой на высоте 2м. от земли)</p> <p>3. Игры – эстафеты с мячом «Тачка», «Слоны», «Каракатица», «Гонка мячей».</p> <p>П/игра «Ловишки с мячом»</p> <p>П/игра «Стенка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Снегопад»</p> <p>Релаксация самомассаж «Здоровейка»</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Учить детей метать мяч различного веса и размера.</p> <p>4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ с массажным мячом.</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча и ловля его с поворотом вокруг себя.</p> <p>2. Метание мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>3, 4. Игры – эстафеты: «Пингвины», «Гонка мячей», «Веселые наездники», «Разложи и собери»</p> <p>П/и «Не упусти шарик»</p> <p>П/и «Раз, два, три мяч лови»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Снежинка»</p> <p>Релаксация «Шум прибоя»</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ С массажным мячом.</p> <p>ОВД 1. Введение мяча в парах и забрасывание мяча в корзину.</p> <p>2. Передача мяча, отбивая о пол продвигаясь по кругу.</p> <p>3. Игры - эстафеты: «Поймал, верни, садись», «Кто быстрее соберет?»</p> <p>П/и «У кого меньше?»</p> <p>П/и «Подвижная мишень»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Пружинка»</p> <p>Релаксация Самомассаж с палочками</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1.Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности.</p> <p>2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.</p> <p>3.Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность движений.</p>	<p>Разминка. Ходьба на пятках, приставным шагом, бег на носочках, передвижение с высоким подниманием колена по обручам положенных на полу, перепрыгивая препятствие, бег по скамейке. Под музыку «Паровозик»</p> <p>ОРУ с шишками</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.</p> <p>2.Отбивать мяч о пол несколько раз подряд, и передать мяч другому.</p> <p>3. Игры – эстафеты: «Прокати и дай другому», «Каракатица», «Мяч в шляпу», «Не урони», «Удержи мяч» и др.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Волна»</p> <p>Релаксация Самомассаж стоп с шишками</p>	<p>Разминка: Ходьба на пятках, приставным шагом, бег на носочках, передвижение с высоким подниманием колена по обручам положенных на полу, перепрыгивая препятствие, бег по скамейке. Под музыку «Паровозик»</p> <p>ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД 1. Прокатывание мяча ногами «змейкой».</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Индивидуальная работа со слабыми: отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед, отработать правильность выполнения данного упражнения. «Попади в корзину»</p> <p>4.Самостоятельные игры с мячом.</p> <p>П/и «Кто быстрее»</p> <p>П/и «Бильбоке» (групповая)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Мы растем»</p> <p>Релаксация упражнение на растяжку «Книжка»</p>
АПРЕЛЬ		

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3,4
<p>1. Учить детей бросать мяч через сетку двумя руками.</p> <p>2. Учить детей играть в футбол и волейбол.</p> <p>3. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота.</p> <p>4. Развивать у детей глазомер.</p> <p>5. Продолжать учить детей быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с продвижением вперед подбрасывая мяч вверх и ловя его двумя руками.</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча через сетку двумя руками.</p> <p>2. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>4. Отбивание теннисного мяча ракеткой с продвижением вперед.</p> <p>П/и «Не упусти шарик»</p> <p>П/и «Пионербол»</p> <p>Дыхательная гимнастика Паровоз</p> <p>Релаксация Самомассаж с шишками «Колобок»</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой». Упражнение «Улитка».</p> <p>ОРУ с мячом хоппом.</p> <p>ОВД 1. Игры -эстафеты «Мы футболисты» Проведи мяч до ориентира, «Забей гол», «Передача паса», «Успешный вратарь»</p> <p>2. «Мы волейболисты» «Чья подача дальше?», «Передача мяча», «Мяч через сетку»</p> <p>П/и «Минифутбол»</p> <p>П/и «Пионербол»</p> <p>Дыхательная гимнастика Кто дальше загонит шарик</p> <p>Релаксация упражнение на растяжку Морская звезда</p>

МАЙ

Задачи	Занятие 1,2	Занятие 3
<p>1. Закрепить метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Весело и празднично проводить праздники.</p> <p>4. Определить уровень психомоторного развития группы</p>	<p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой», подскоки, прямой галоп, ходьба гусиным шагом, на низких четвереньках с прыжком в высоту.</p> <p>ОРУ с большим мячом в парах</p> <p>ОВД 1. Метание мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами в разных положениях.</p> <p>П/и «Игры с элементами футбола»</p> <p>П/и «Волейбол с воздушными шарами»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Часики»</p> <p>Релаксация упражнение на растяжку «Бабочка»</p>	<p style="text-align: center;">Спортивный праздник «Мы спортсмены»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 4</p> <p style="text-align: center;">Мониторинг</p>

Всего:	36 часов	
---------------	-----------------	--

Список используемых источников информации

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: Просвещение, 1981г., - 133с.
2. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
3. Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий. – М.: Скрипторий, 2003 г.
4. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие. – М.: Скрипторий, 2003 г.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно – методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб: Детство – пресс, 2012 г.
6. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,2012г.- 144с.
7. Кузнецова М.Н., «Обучение элементам игры в футбол» // «Инструктор по физкультуре» № 4 - Москва ТЦ «Сфера», 2009г. – 4-7с.
8. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
9. Интернет ресурсы.

