

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №22 (МБ ДОУ №22)

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 26.08.2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЛАТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»**

г. Батайск 2024 г

<b>Содержание</b>		
<b>I Целевой раздел</b>		
	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовое обоснование	6
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Возрастные особенности детей	7
1.4	Основные принципы построения программы	8
1.5	Планируемые результаты	9
<b>II Содержательный раздел</b>		
2.1	Содержание программы кружка	11
2.2	Структура и содержание занятий	12
2.3	Календарно-тематическое планирование	12
<b>III Организационный раздел</b>		
3.1	Методическое обеспечение программы	24
3.2	Материально-техническое оснащение	24
3.3	Список методической литературы	26

## **I Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа определяет содержание и организацию работы с детьми 5 – 6 лет в рамках кружка по физическому развитию «Веселый мяч». Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Программа разработана на основе программы Н.И. Николаевой «Школа мяча», «Образовательной программы МБДОУ «Первомайский детский сад» с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей.

Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

### **Актуальность**

Двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

### **Направленность**

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организована деятельность по программе дополнительного образования «Веселый мяч», которая, предусматривает

разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Структура занятий в кружке позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода, игровых упражнений, подвижных и спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа «Веселый мяч» имеет физкультурно-игровую, спортивную направленность. Она разработана при использовании новейших технологий на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и основной образовательной программы МКДОУ детского сада «Тополек» комбинированного вида.

Реализация задач данной программы проводится с детьми старшего дошкольного возраста.

Количество детей: 10 – 12 детей.

В соответствии с планом программы один раз в неделю проводятся с детьми специально организованные занятия по обучению различным упражнениям с мячом и спортивным играм. Ведется табель посещаемости.

## 1.1 Нормативно-правовое обоснование

Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Формировать простейшие технико – тактические действия с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение мяча и забрасывание в кольцо, отбивание мяча на месте и с продвижением вперед, метания в цель, подбрасывании вверх и ловле мяча;
- Познакомить с историей появления мяча.

#### Развивающие:

- Развивать психофизические качества: координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, память, внимание, ориентировку в пространстве;
- Формировать интерес к физическим упражнениям и играм с мячом;

#### Воспитательные:

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

### **1.3. Возрастные особенности детей**

#### **Возрастные особенности физического развития детей 3-4 года жизни**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршрутировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет**

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни

значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### **Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например: ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

## **1.4. Принципы построения программы**

### **Принципы реализации программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### 1.5. Планируемые результаты

Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укрепление здоровье детей;</li> <li>- Обогащение двигательного опыта детей;</li> <li>- Овладение технико - тактическими действиями с мячом:</li> <li>- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;</li> <li>- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу разными способами;</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу через сетку;</li> <li>- передавать мяч с отскоком от пола, из одной руки в другую стоя и в движении;</li> <li>- отбивать мяч одной рукой (двумя) от пола на месте и в движении;</li> <li>- метать мяч в цель, вдаль;</li> <li>- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.</li> <li>- Освоение различных игр с мячом и появление интереса к играм вне детского сада;</li> <li>- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в коллективе.</li> </ul>
Методы и приемы	Наглядные:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий: плакаты, рисунки, схемы и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);</li> <li>- просмотр темпа и ритма движений.</li> </ul> <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания, напоминания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- беседа;</li> <li>- стихи, загадки;</li> <li>- словесная инструкция;</li> <li>- поощрение;</li> <li>- анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей;</li> <li>- музыкальное сопровождение.</li> </ul> <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.</li> </ul>
<p>Формы работы</p>	<p>Подвижные игры на прогулке  Физкультминутки  Динамические паузы  Активный отдых  Физкультурный досуг, развлечение  Физкультурные праздники  Дни здоровья  Каникулы  Режимные моменты в течение дня</p>
<p>Взаимодействие с родителями (законными представителями)</p>	<p>Приобщение родителей к педагогическому процессу, и расширение сферы участия родителей в организации жизни образовательного учреждения по физическому воспитанию детей.</p> <p>Расширять знания родителей о значимости мяча в развитии ребенка и использовании его в разных видах детской деятельности через следующие формы взаимодействия: анкетирование, родительские собрания, лекции, консультации, беседы, семинары – практикумы, тренинги, буклеты, памятки,</p>

## **2.1 Содержание программы кружка**

### **Структура программы**

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Рекомендуемая наполняемость групп: до 10 человек. Режим занятий 2 раза в неделю. В месяц 8 занятия.

### **Этапы реализации программы**

Рабочая программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 3-4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

## 2.2. Структура и содержание занятий

- I. Вводная часть: ходьба, бег.
- II. Основная часть:
  1. Разминка под музыку (аэробные упражнения)
  2. Обучение движениям с мячом
  3. Дыхательное упражнение
  4. Подвижная игра
- III. Заключительная часть: релаксация

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

### Учебный план

#### Тематическое содержание

№	Тема	Кол-во часов
1	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	10
2	Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	10
3	Отбивание мяча двумя руками стоя на месте	10
4	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед	10
5	Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу	10
6	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	10
7	Метание мяча в вертикальную цель	10
8	Метание мяча на дальность	10
9	Диагностика	16
	Всего	96

## 2.3 Календарно-тематическое планирование

### Календарно - перспективный план старшая группа

Тема	Задачи	Содержание	Материал	Часы
Сентябрь	Диагностика. Выявить уровень физической	Диагностическая методика на выявление уровня усвоения	Мячи по количеству детей	8

	<p>подготовленности детей. Подготовка условий реализации программы.</p>	<p>двигательных умений и навыков движений с мячом. Индивидуальная работа с детьми, родителями педагогами.</p>		
<p>Октябрь Занятие 1 – 2</p>	<p>Уметь бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, прокатывание мяча (набивного) между предметами. Воспитывать ловкость, настойчивость.</p>	<p>Разминка. Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на пятках, ходьба с разным положением рук, ходьба обычная, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на сигнал «Стоп!» остановиться, затем снова продолжить прыжки, бег «змейкой» между предметами, ходьба друг за другом по кругу. Дыхательное упражнение «Мяч летит». Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и .п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 3м). П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Мячи по количеству детей, 6 -8 фишек, набивные мячи.</p>	4
<p>Занятие 3 -4</p>	<p>Отрабатывать броски мяча вверх двумя руками. Упражнять бросать мяч в вертикальную цель. Развивать глазомер, координации движений, ловкость.</p>	<p>Разминка. см. занятие 1 -2 Броски мяча вверх двумя руками и ловля его (не менее 10 раз подряд). Свободная игра с мячом.</p>	<p>Мячи по количеству детей, свисток, малые мячи по количеству детей, вертикальная цель.</p>	4

		Броски мяча об пол и ловля на месте (не менее 10 раз подряд). Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Ловишка с мячом»		
Ноябрь Занятие 5 - 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с историей появления мяча;</li> <li>- обучение элементам спортивных игр с мячом;</li> <li>- развитие мелкой моторике с массажным мячом:</li> <li>- развивать силу, ловкость;</li> <li>- закрепления знаний о спортивных мячах;</li> <li>- формирование представления о свойствах мяча (форма, цвет, размер, масса), основ безопасного поведения с мячом в быту, социуме, природе.</li> </ul>	Конспект занятия «Откуда взялся мяч?»	Мячи по количеству детей, фишки, кегли (6 -8шт.), массажные мячи, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, теннисный мяч, набивной мяч, футбольный мяч, тряпичный мяч, соломенный мяч.	4
Занятие 7 - 8	Продолжить развивать умение бросать мяч вверх и ловить после хлопка. Упражнять в прокатывании мяча донной и двумя руками между предметами, метании мяча в цель. Воспитывать дружеские взаимоотношения, развивать ловкость, глазомер.	Разминка. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайцы» прыжки на двух ногах, на сигнал «Зайцы разбежались!» бег врассыпную, на сигнал «Аист!» встать на одну ногу, руки на пояс. Задание чередовать. Ходьба в колонне по одному. Броски мяча вверх и ловля его после хлопка 10 раз подряд. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.).	Мячи по количеству детей фишки (6 -8 шт.),3 -4 корзины, обруч.	4

		Метание мяча в корзину, стоящую на полу (расстояние 2,5м). П/и «Ловишка с мячом»		
Декабрь Занятие 9 - 10	Уметь бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость, выносливость.	Разминка. Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба приставным шагом боком, бег друг за другом, ходьба в колонне по одному. Броски мяча об пол и ловля его 2 руками на месте (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя, сидя Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. П/и «Ловишка с мячом».	Мячи по количеству детей, свисток, 2шт. фишки.	
Занятие 11 - 12	Упражнять в забрасывании мяча в корзину, перекачивании набивного мяча друг другу, в ловле мяча после поворота кругом. Развивать координацию движений, внимание, глазомер.	Разминка. см. занятие 10 -9 Забрасывание мяча в корзину, способом снизу, от груди. Перекачивание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	Мячи по количеству детей, корзины (3 -4 шт.), набивные мячи на полгруппы детей.	4
Январь Занятие 13 - 14	Уметь бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами, упражнять в метании мяча из – за головы, в метании через волейбольную сетку.	Разминка. Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук по сигналу (руки в сторону, за голову, на пояс), прыжки между предметами, ходьба в колонне по одному,	Мячи по количеству детей, набивные мячи по количеству детей, сетка, свисток.	4

	Развивать ловкость, внимание, глазомер.	бег между предметами, ходьба обычная. Перебрасывание мяча сидя и стоя друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей».		
Занятие 15 -16	Уметь отбивать мяч одной рукой на месте, останавливать мяч по сигналу свистка. Упражнять в быстрой смене движений, забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.	Разминка. см. занятие 13 -14 Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Лови – не лови».	Мячи по количеству детей, сетка, свисток, баскетбольные кольца, ворота 2шт.	4
Февраль Занятие 17 - 18	Упражнять в перебрасывании мячей в парах разными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Разминка. Ходьба обычная, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба приставным шагом боком, обычная ходьба, легкий бег, ходьба. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. П/и «Мяч вдогонку», «Быстрый мячик».	Мячи по количеству детей разного размера, сетка, свисток.	4
Занятие 19 - 20	Уметь управлять своими движениями в разных игровых ситуациях и перебрасывать мяч друг другу в парах.	Разминка. см. занятие 17 -18 Перебрасывание мяча в парах и ловля после отскока от пола, через сетку.	Мячи по количеству детей разного размера, свисток, сетка.	4

	Развивать координацию движений, чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. П/и «Ловишка с мячом»		
Март Занятие 21 - 22	Продолжать уметь правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Познакомить с мячами - фитболами. Уметь правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Разминка. Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба приставным шагом боком, бег друг за другом с переходом на боковой галоп, ходьба в колонне по одному. Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прокатывание фитбола между ориентирами. Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Лови – не лови».	Мячи по количеству детей большие резиновые, мячи – фитболы,	4
Занятие 23 - 24	Упражнять отбивать мяч двумя руками, стоя на месте, в ходьбе, регулировать силу рук. Совершенствовать навыки ведения мяча. Развивать выносливость, координацию движений, ловкость.	Разминка. см. занятие 21 -22 Отбивание мяча 2 руками с продвижением вперед, стоя на месте. Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу руками. П/и «Сделай фигуру с мячом»	Мячи по количеству детей большие резиновые, набивные мячи на полгруппы, ворота высотой 40см.	4
Апрель Занятие 25 - 26	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.	Разминка. Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба с хлопком под коленом, бег между	Мячи по количеству детей большие резиновые, сетка, мячи – фитболы, корзины.	4

	<p>Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>Упражнять в прыжках на мячах - фитолах.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, внимание, координацию движений.</p>	<p>предметами, ходьба в колонне по одному.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (в парах).</p> <p>Броски мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>Прыжки на мячах – фитолах.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках.</p> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>		
<p>Занятие 27 -28</p>	<p>Отрабатывать плавные движения при ведении мяча правой, левой рукой при ходьбе «змейкой».</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча разными способами, бросании и ловле мяча после хлопка.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений</p>	<p>Разминка. см. занятие 25 -26</p> <p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении, «змейкой».</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах способом снизу, от груди, из – за головы.</p> <p>Броски мяча вверх, поймать мяч после хлопка.</p> <p>Свободные упражнения с мячом.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p>	<p>Мячи по количеству детей, фишки, кегли (6 -8шт.), свисток.</p>	4
<p>Май Занятие 29 - 30</p>	<p>Закрепить движения кисти руки при броске мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Упражнять в метании набивного мяча на дальность, перебрасывании друг другу</p> <p>Развивать глазомер, ловкость, точность.</p>	<p>Разминка. Ходьба друг за другом, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба в полуприседе руки на коленях, ходьба приставным шагом боком руки на поясе, легкий бег в рассыпную, ходьба друг за другом.</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов).</p> <p>Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>Перебрасывание набивного мяча друг другу (расстояние 2 – 2,5м.).</p> <p>П/и «Вышибалы».</p>	<p>Мячи по количеству детей, баскетбольные корзины, набивные мячи, свисток.</p>	4

Занятие 31 -32	Диагностика.	Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Индивидуальная работа с детьми.		8
Итоговое	«Праздник мяча»			
Итого:				96

### Календарно - перспективный план занятий подготовительная группа

Тема	Содержание	Материал	часы
Сентябрь Диагностика.	Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Индивидуальная работа с детьми, родителями, педагогами. Подготовка условий реализации программы.	Мячи по количеству детей	8
Октябрь	Девиз «Мяч помощник нам в игре – ты бери его везде!»		
Занятие 1 – 2 Задачи. Уметь вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в метании в цель умениями быстро реагировать на сигналы.	Перебрасывать мяч друг другу любым способом. «Сбей кеглю». Учить сбивать кеглю любым способом. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задания, построившись полукругом. Воспитатель показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Подвижная игра «Займи свободный кружок с мячом». Игра «Съедобный- несъедобный».	Мячи по количеству детей, кегли (8 – 10шт.), свисток, флажки 3 цветов, обручи на каждого ребенка.	4
Занятие 3 – 4 Задачи. Закреплять умение детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.	1. Разминка. см. занятие 1 -2 2.Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки. 3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной рукой, 2-3 шага другой рукой). 4. Игра «Мотоциклы» Игра «Мяч водящему». (3-4 раза)	Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.	4

Ноябрь			
Занятие 5 - 6 Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера	1. Разминка. Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба приставным шагом боком, бег друг за другом с переходом на боковой галоп, ходьба в колонне по одному. 2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке 3. Броски мяча в корзину с места. 4. Игра «Мы идем и мячи разные несем» Малоподвижная игра «Будь внимателен»	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	4
Занятие 7 – 8 Задачи. Упражнять детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.	1. Разминка. см. занятие 5 - 6 2. Ведение и передача мяча друг другу. 3. Свободная игра с мячом на площадке. 4. Игра «Кто быстрее»	Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки, кубик.	4
Декабрь			
Занятие 9 – 10 Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, упражнять детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Развивать глазомер. Воспитывать смелость и решительность.	1. Разминка. Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба с хлопком под коленом, бег между предметами, ходьба в колонне в колонне по одному. 2. Броски мяча в корзину с места. 3. Катание мяча в цель. 4. Игра «Скажи, какой цвет» Подвижная игра «Займи свободный кружок».	Мячи по количеству детей, свисток, корзины, 3 флажка разного цвета, 5 кеглей.	4
Занятие 11 – 12 Задачи. Упражнять детей в бросании мяча через сетку одной рукой, подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловле его после отскока о пол. Способствовать	1. Разминка. См. занятие 9 – 10 2. Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. 3. Передача и ловля мяча. 4. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол (6-8 раз). 5. Игра «Ловишки с мячом».	Малые мячи и большие мячи по количеству детей, сетка,	4

развитию координации движений и ловкости. Быстро реагировать на зрительные сигналы.			
Январь			
Занятие 13 – 14 Задачи. Упражнять в прокатывание мяча, ведение мяча, поворачиваясь вокруг себя, двигаясь по кругу. Способствовать развитию координации движений и ловкости. Развивать глазомер.	1. Разминка. Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук по сигналу (руки в сторону, за голову, на пояс), прыжки между предметами, ходьба в колонне по одному, бег между предметами, ходьба обычная. 2. Прокатывание мяча через ворота. 3. Отработка ведения мяча на месте, поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу, выбирают момент для передачи мяча 4. Игра «Брось догони»	Ворота 3шт. мячи по количеству детей, фишки 5 -6 шт., веревка. 2 стойки.	4
Занятие 15 – 16 Задачи. Упражнять в бросание мяча вдаль, в перебрасывание мяча, забрасывание его в кольцо. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	1. Разминка. см. занятие 13 – 14 2. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза. 3. Перебрасывание мяча в разных направлениях. 4. Ведение мяча правой и левой рукой и броски в кольцо. 5. Игра «Шмель»	Мячи по количеству детей, баскетбольное кольцо	4
Февраль			
Занятие 17 – 18 Задачи. Упражнять детей в бросание и ловле мяча, в бросание мяча в корзину. Совершенствовать бросание мяча в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	1. Разминка. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайцы» прыжки на двух ногах, на сигнал «Зайцы разбежались!» бег враспынную, на сигнал «Аист!» встать на одну ногу, руки на пояс. Задание чередовать. Ходьба в колонне по одному. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками в парах. 3. Эстафета бросков мяча в корзину. 4. Игра «Гонка мячей по кругу»	Мячи по количеству детей, корзины, свисток.	4
Занятие 19 – 20 Задачи. Упражнять детей в отбивании мяча о пол двумя руками, подбрасывании мяча вверх и ловле после удара о пол. Развивать	1. Разминка. см. занятие 17 -18 2. Удары мячом о пол двумя руками. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после того, как он ударится о пол.	Мячи по количеству детей, корзины.	4

ловкость, внимание, ориентировку в пространстве.	4. Катание мяча двумя руками, наклонившись. 5. Игра «Мяч в корзину»		
Март			
Занятие 21 – 22 Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, уметь применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	1. Разминка. Ходьба друг за другом, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба в полуприседе руки на коленях, ходьба приставным шагом боком руки на поясе, легкий бег враспынную, ходьба друг за другом. 2. Бросание мяча в стену и ловля его после отскока. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя на пятках от груди, снизу. 4. Метание мяча на дальность от исходной линии. 5. Игра «Сделай фигуру с мячом»	Мячи по количеству детей, свисток.	4
Занятие 23 -24 Задачи. Совершенствовать умение в ведение мяча, ловле его. Упражнять в метание мяча. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера	1. Разминка. см. Занятие 21 - 22 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ведение мяча по заданному направлению (вперед, назад, справа, слева) 4. Катание мяча в цель. 5. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Мячи по количеству детей, 5 кеглей, свисток.	4
Апрель.			
Занятие 25 – 26 Задачи. Упражнять в ведении мяча на месте, бросание мяча одной рукой от плеча. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.	1. Разминка. Ходьба на носках и пятках между предметами, прыжки через предметы, бег с перешагиванием через предметы, ходьба друг за другом. 2. Ведение мяча на месте одной и двумя руками. 3. Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. 4. Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми. Обработка различных техник владения мячом. 5. Игра «Быстрый мячик»	Мячи по количеству детей, сетка, кубики (6 – 8 шт.)	4
Занятие 27 – 28 Задачи. Упражнять детей умению	1. Разминка. см. Занятие 25 – 26 1. Передача мяча противоположно стоящему партнеру с продвижением	Мячи по количеству детей	4

<p>координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.</p>	<p>приставным шагом в сторону. Задание выполняется в правую и левую сторону. 2.Задание тоже, но включает ведение мяча, сначала ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Упражнение повторяется 3-4 раза. 4. Игра «Мяч капитану». Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу».</p>		
<p>Май</p>			
<p>Занятие 29 – 30 Задачи. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Уметь творчески применять действия с мячом, выбирать соответствующие способы их выполнения.</p>	<p>1.Разминка. 2. Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой. 3. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке. 4. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Бросать мяч с разных точек и разного расстояния. 5.Игра «Закати мяч в обруч»</p>	<p>Мячи по количеству детей, 2 – 3 обруча, свисток.</p>	<p>4</p>
<p>Занятие 31 – 32 Итоги.</p>	<p>Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Индивидуальная работа с детьми.</p>	<p>Мячи по количеству детей.</p>	<p>8</p>
<p>Итоговое «День мяча»</p>			
			<p>Итого: 96</p>

### **III Организационный раздел**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Книга для воспитателей детского сада. Э. Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания» в дошкольных учреждениях, Москва «Просвещение» 1984. 134с.
3. Вавилова, Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М. Просвещение, 1983г. 83с.
4. А.И. Фомина, «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», М: Просвещение, 1984, 54с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/ «Детство - Пресс», 2008- 96с.
7. Осокина Т.И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников» [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971-210с.
8. В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой», М: Просвещение, 1982, 6 -41с, 86 – 95с.
9. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», для занятий с детьми 2 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2005г., 18 – 31с.
- Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с 2 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2005г.,
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений» для занятий с детьми 3 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2014г.,
- Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, Творческий центр Сфера, Москва 2005.

#### **3.2 Материально-техническое оснащение**

Пространственная развивающая среда должна стимулировать физическую активность детей, пробуждать желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду в группах созданы уголки физической культуры.

В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным физкультурным оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- кегли;
- доска (ребристая);
- мат малый;
- мячи (малые, резиновые, утяжеленные, фитбол);
- мешочки для метания;
- обручи разного диаметра;
- комплект для подлезания;
- баскетбольные кольца навесные - 2 шт и переносные 2 шт.; 73
- канат для перетягивания и косичка;
- сетка волейбольная;
- коврики массажные резиновые;
- гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений;
- конусы;
- набор тоннелей для лазания;
- самокат - 2 шт;
- скейтборды - 2 шт.
- наборы для тенниса;
- наборы для бадминтона;
- палатка для туризма;
- рюкзаки для походов;
- походное снаряжение (тарелка, ложка, кружка, фонарик, сидушка, веревочка для узлов);
- компас;
- коврики для корригирующей гимнастики;
- валики массажные, коврики йоги;
- мини лыжи;
- наборы для хоккея;
- переносные ворота;
- сухой бассейн с горкой;
- тренажеры («бегущий по волнам», велотренажер, «диск здоровья», батут).

На улице имеется спортивная площадка, оснащенная:

- спортивным инвентарем,
- трибунами, • воротами с баскетбольными кольцами,
- дорожными знаками (светофор, пешеходный переход).

#### Технические средства обучения и материал:

1. Музыкальный центр
2. CD, видео и аудио материал
3. Мультимедийная установка
4. Персональный компьютер

#### Наглядно – образный материал:

- Иллюстрации и репродукции
- Наглядно - дидактический материал
- Игровые атрибуты
- Демонстрационный материал
- Чертежи и схемы
- Плакаты
- Подборка стихотворений, загадок
- Открытки для рассматривания
- Картотека подвижных игр
- Картотека ОРУ
- Картотека корригирующих упражнений
- Картотека утренней гимнастики
- Картотека кинезиологических упражнений
- Картотека гимнастики после сна

### **3.3 Методическая литература**

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с