

кружка

**«ШКОЛА МЯЧА»**

 Направленность: физкультурно-спортивная

 Срок реализации: 8 месяцев

 Возраст

 обучающихся: 5-6 лет

 Автор-составитель: Князева Анастасия Андреевна

 педагог дополнительного

 образования

г. Барнаул

2020

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 7 |
| 1.3. | Содержание программы | 8 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 8 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | 9 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 9 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 19 |
| 2.3. | Формы аттестации | 19 |
| 2.4. | Методические материалы | 20 |
| 2.5. | Список литературы | 25 |
| 2.6 | Лист изменений в программу | 26 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 7 |
| 1.3. | Содержание программы | 8 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 8 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | 9 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 9 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 19 |
| 2.3. | Формы аттестации | 19 |
| 2.4. | Методические материалы | 20 |
| 2.5. | Список литературы | 25 |
|  | Лист внесения изменений | 26 |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

  Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа кружка «Школа мяча» – (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 252» (далее ДОУ) и в соответствии с нормативными документами:

* Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 278-ФЗ;
* Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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. 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. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию, построенная на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В организованной образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

**Адресат программы**: дети дошкольного возраста (5-6 лет).

**Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

Значимые для реализации программы возрастные характеристикиособенностей развития детей: ловкость, быстрота, выносливость, ориентация впространстве.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут;

У детей старшего дошкольного возраста явно прослеживается стремление к лидерству, к собственным достижениям и успехам, что позволяет педагогу на занятиях секции формировать у детей потребность в активной жизненной позиции, воспитывать свободного, уверенного в себе человека, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его;

В старшем дошкольном возрасте навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дошкольники могут приобрести разносторонние навыки владения мячом, научиться его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит.

Возрастной период - 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребѐнок 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) ребѐнка к пяти - шести годам ещѐ не завершено. В этом возрасте у ребѐнка 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 ѐмкость лѐгких 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.

**Объем и срок освоения программы:** 64 педагогических часа, 8 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю (64 занятия в год) в одновозрастных группах. Длительность занятий – 25 мин.

Период обучения с 01.10.2020 -31.05.2021.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель** – Создание условий для ознакомления обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта, историей их возникновения.

**Задачи:**

* Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять двигательный опыт;
* Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
* Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
* Развивать умение сочетать замах с броском при метании мяча, понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
* Выявлять исходные данные психомоторного развития ребѐнка и на этой основе формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
* Помочь в воспитании умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера;
* Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;
	1. **Содержание программы**

**Учебный план 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Количество часов |
| 1 | Работа с малым мячом (резиновый) | 10 |
| 2 | Работа с футбольным мячом | 9 |
| 3 | Работа с теннисным мячом | 9 |
| 4 | Работа с баскетбольным мячом | 9 |
| 5 | Работа с волейбольным мячом | 9 |
| 6 | Работа с пластмассовым мячом | 9 |
| 7 | Работа с коррегирующим мячом | 9 |
| Итого: | 64 |

* 1. **Планируемые результаты**
* Развита координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер;
* Дети знакомы с различными видами мячей, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, футбол;

**Баскетбол**

* отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;
* вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
* вести и передавать мяч друг другу;
* забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
* играть по упрощенным правилам.

**Пионербол**

* прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений;
* бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками и одной рукой;
* перебрасывать мяч через шнур, от груди, сверху;
* бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
* бросать мяч друг другу;
* играть в «Пионербол» одним мячом.

**Футбол**

* вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;
* выполнять удары по мячу с места, с попаданием в цель;
* останавливать (принимать) мяч во время передачи;
* играть по упрощенным правилам.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Продолжительность учебной недели  | 5 дней (понедельник-пятница)  |
| Нерабочие дни  | Суббота, воскресенье, праздничные дни  |
| Начало оказания услуги  | 01.10.2020 |
| Окончание оказания услуги  | 31.05.2021 |
| Период зимних каникул  | с 01.01.2021 по 11.01.2021  |
| Продолжительность учебного года  | 32 недели  |
| неделю  | 2  |
| месяц  | 6-9  |
| год  | 64  |
| Праздничные дни День народного единства  | 04.11.2020  |
| Новогодние праздники  | 01.01.2021 – 10.01.2021  |
| День защитников Отечества  | 22.02.2021 – 23.02.2021  |
| Международный женский день  | 06.03.2021 – 08.03.2021  |
| Праздник Весны и Труда  | 01.05.2021 – 03.05.2021 |
| День Победы  | 08.05.2021 – 10.05.2021 |

**Календарно-тематический план для воспитанников 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Занятие № , элементы содержания | Часы |
| 1 | 01.10.2020 | Занятие №1. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: броски мяча вверх, перебрасывание мяча в парах, эстафета.3 часть: Подвижная игра «Ловишки с мячом» | 1 |
| 2 | 06.10.2020 | Занятие №2. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю».3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота». | 1 |
| 3 | 08.10.2020 | Занятие №3. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, перебрасывание мяча в парах, эстафета.3 часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?» | 1 |
| 4 | 13.10.2020 | Занятие №4. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего» | 1 |
| 5 | 15.10.2020 | Занятие №5. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах (верхняя отбивка)3 часть: Подготовка к подвижной игре «Пионербол» | 1 |
| 6 | 20.10.2020 | Занятие №6. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в корзину, эстафеты3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом» | 1 |
| 7 | 22.10.2020 | Занятие №7. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 8 | 27.10.2020 | Занятие №8. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка» | 1 |
| 9 | 29.10.2020 | Занятие №9. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: ведение мяча змейкой, пас мяча, эстафета3 часть: Подвижная игра «Углы» | 1 |
| 10 | 03.11.2020 | Занятие №10. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мини-боулинг» | 1 |
| 11 | 05.11.2020 | Занятие №11. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего» | 1 |
| 12 | 10.11.2020 | Занятие №12. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах (верхняя отбивка)3 часть: Подготовка к подвижной игре «Пионербол» | 1 |
| 13 | 12.11.2020 | Занятие №13. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?» | 1 |
| 14 | 17.11.2020 | Занятие №14. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «10 передач» | 1 |
| 15 | 19.11.2020 | Занятие №15. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок» | 1 |
| 16 | 24.11.2020 | Занятие №16. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: удар и остановка мяча внутренней стороны стопы, эстафета3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота» | 1 |
| 17 | 26.11.2020 | Занятие №17. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета3 часть: Подвижная игра «5 бросков» | 1 |
| 18 | 01.12.2020 | Занятие №18. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 19 | 03.12.2020 | Занятие №19. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах (нижняя отбивка)3 часть: Подготовка к подвижной игре «Пионербол» | 1 |
| 20 | 08.12.2020 | Занятие №20. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери» | 1 |
| 21 | 10.12.2020 | Занятие №21. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 22 | 15.12.2020 | Занятие №22. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета3 часть: Подвижная игра «Ловишка с мячом» | 1 |
| 23 | 17.12.2020 | Занятие №23. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета3 часть: Подвижная игра «Углы» | 1 |
| 24 | 22.12.2020 | Занятие №24. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, прокатывание мяча по прямой, эстафета.3 часть: Игра малой подвижности «Сбей мяч» | 1 |
| 25 | 24.12.2020 | Занятие №25. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего» | 1 |
| 26 | 29.12.2020 | Занятие №26. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах (нижняя отбивка)3 часть: Подготовка к подвижной игре «Пионербол» | 1 |
| 27 | 12.01.2021 | Занятие №27. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом» | 1 |
| 28 | 14.01.2021 | Занятие №28. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «10 передач» | 1 |
| 29 | 19.01.2021 | Занятие №29. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка» | 1 |
| 30 | 21.01.2021 | Занятие №30. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю».3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота». | 1 |
| 31 | 26.01.2021 | Занятие №31. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, перебрасывание мяча в парах, эстафета.3 часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?» | 1 |
| 32 | 28.01.2021 | Занятие №32. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 33 | 02.02.2021 | Занятие №33. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка)3 часть: Игра «Пионербол» | 1 |
| 34 | 04.02.2021 | Занятие №34. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?» | 1 |
| 35 | 09.02.2021 | Занятие №35. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 36 | 11.02.2021 | Занятие №36. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок» | 1 |
| 37 | 16.02.2021 | Занятие №37. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: ведение мяча змейкой, пас мяча, эстафета3 часть: Подвижная игра «Углы» | 1 |
| 38 | 18.02.2021 | Занятие №38. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мини-боулинг» | 1 |
| 39 | 25.02.2021 | Занятие №39. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 40 | 02.03.2021 | Занятие №40. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка)3 часть: Игра «Пионербол» | 1 |
| 41 | 04.03.2021 | Занятие №41. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери» | 1 |
| 42 | 09.03.2021 | Занятие №42. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «10 передач» | 1 |
| 43 | 11.03.2021 | Занятие №43. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета3 часть: Подвижная игра «Ловишка с мячом» | 1 |
| 44 | 16.03.2021 | Занятие №44. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: удар и остановка мяча внутренней стороны стопы, эстафета3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота» | 1 |
| 45 | 18.03.2021 | Занятие №45. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета3 часть: Подвижная игра «5 бросков» | 1 |
| 46 | 23.03.2021 | Занятие №46. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 47 | 25.03.2021 | Занятие №47. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка)3 часть: Игра «Пионербол» | 1 |
| 48 | 30.03.2021 | Занятие №48. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом» | 1 |
| 49 | 01.04.2021 | Занятие №49. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 50 | 06.04.2021 | Занятие №50. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка» | 1 |
| 51 | 08.04.2021 | Занятие №51. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета3 часть: Подвижная игра «Углы» | 1 |
| 52 | 13.04.2021 | Занятие №52. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, прокатывание мяча по прямой, эстафета.3 часть: Игра малой подвижности «Сбей мяч» | 1 |
| 53 | 15.04.2021 | Занятие №53. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего» | 1 |
| 54 | 20.04.2021 | Занятие №54. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка)3 часть: Игра «Пионербол» | 1 |
| 55 | 22.04.2021 | Занятие №55. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?» | 1 |
| 56 | 27.04.2021 | Занятие №56. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «10 передач» | 1 |
| 57 | 29.04.2021 | Занятие №57. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок» | 1 |
| 58 | 04.05.2021 | Занятие №58. Футбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю».3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота». | 1 |
| 59 | 06.05.2021 | Занятие №59. Теннисный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, перебрасывание мяча в парах, эстафета.3 часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?» | 1 |
| 60 | 11.05.2021 | Занятие №60. Баскетбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 61 | 13.05.2021 | Занятие №61. Волейбольный мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка)3 часть: Игра «Пионербол» | 1 |
| 62 | 18.05.2021 | Занятие №62. Пластмассовый мяч (7 см)Занятие №41. Пластмассовый мяч (7 см)1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери» | 1 |
| 63 | 20.05.2021 | Занятие №63. Коррегирующий мяч1 часть: Разминка2 часть: ОРУ с коррегирующим мячом (дополнительный коррегирующий инвентарь)3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 64 | 25.05.2021 | Занятие №64. Малый мяч (резиновый)1 часть: Разминка2часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета3 часть: Подвижная игра «Ловишка с мячом» | 1 |
| Итого: |  | 64 |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально - техническое обеспечение программы**

Учебно-материальная база:

1. Спортивный зал (муз. зал);
2. Спортивное оборудование: Мячи резиновые (среднего и большого диаметров, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, мячи пластмассовые (7 см), мячи коррегирующие, баскетбольная корзина, напольные корзины, дуги – арки, конусы – ориентиры, обручи, скакалки, кегли, шнур для натяжения, гимнастические скамейки;
3. Картотеки: подвижные игры с мячом, ОРУ с мячом, эстафеты с мячом;
4. Консультации для родителей.

Рекомендуемая форма для занятий: футболка (по цвету группы), черные шорты или лосины, носки, балетки или чешки.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования по хореографии – Князева Анастасия Андреевна.

Образование: высшее, Алтайская государственная академия культуры и искусств, 2013г., квалификация: художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель по специальности «Народное художественное творчество».

Педагогический стаж в должности: 3 года.

Педагогический стаж в данном учреждении: 7 лет.

В должности «инструктор по физической культуре» 1 квалификационная категория, 2016г.

Курсы повышения квалификации:

1. «Содержание и методика физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС ДО», АНООДПО «Дом учителя», октябрь 2018г., 36ч.
2. «Проектирование программно - методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы», АНООДПО «Дом учителя», ноябрь 2019г., 48 ч.
	1. **Формы аттестации**

Открытое занятие для родителей, итоговое занятие для родителей, спортивный турнир с участием родителей.

* 1. **Методические материалы**

Программа разрабатывалась с учетом следующих принципов:

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

**Общепедагогические принципы:**

**Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

**Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности.** И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип наглядности** *—* предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

**Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

 Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступно ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

 Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

**Принцип индивидуализации** предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

**Принцип непрерывности** выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий***.* Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.** Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности.** Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе **принципа возрастной адекватности** процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Занятия с детьми проводятся по следующей схеме:

1 часть (вводная) - эта часть включает упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2 часть (основная) - эта часть включает общеразвивающие упражнения с мячом (ОРУ), основные виды деятельности с мячом (ОВД), эстафеты.

3 часть (заключительная) - эта часть включает подвижные игры с мячом.

Для реализации программы на занятиях используются различные методы обучения:

1. Начальный этап – обучение упражнению (название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнений)
2. Этап углубленного разучивания упражнений (уточнение двигательных действий, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнений)
3. Этап закрепления и усовершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнений более высокого уровня, использование упражнения комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля)

**2.5. Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й.Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

2. Николаева Н.И.Школа мяча: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. 2012.

3. Хухлаева Д.В*.*Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.

4. Вавилова Е.И.Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.

5. Глазырина Л.Д.Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.

6. Калининский О.А.; Филиппова С.О.Планирование в физической культуре дошкольников. Методические рекомендации. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

7. Осокина Т.И.Физическая культура дошкольников. – М.: Просвещение, 1984. Программа «Детство» РГПУ им. А.И.Герцена.

8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – м.: Просвещение, 1984.

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятие | Срок | Ответственный | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |