

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МАДОУ «Детский сад № 252»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1  
«27» августа 2020 года



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 57  
от «27» августа 2020 года  
Ударцева Ю.С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

кружка

**«ШКОЛА МЯЧА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст  
обучающихся: 4-5 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
	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, втроем, 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 (4-5 лет).

**Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

В деятельности детей данного возраста появляются ролевые взаимодействия, в процессе игры могут меняться роли, игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями в мелкой и крупной моторике, развивается ловкость, координация движений. Дети усложняют игры с мячом, Дети запоминают несложные правила подвижных игр, за счет возрастания объема памяти. У ребенка формируется потребность в уважении со стороны взрослого, похвала становится очень важна для ребенка. Речь становится предметом активности детей.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**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 разновозрастных группах. Длительность занятий – 20 мин.

Период обучения с 01.10.2020 -31.05.2021.

## **1.2.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 ребёнка 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;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 6-7 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

#### 1.4. Планируемые результаты

- Развивается 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 4-5 лет

№	Дата проведения	Занятие № , элементы содержания	Часы
1	01.10.2020	Занятие №1. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: броски мяча вверх, перебрасывание мяча в парах, эстафета. 3 часть: Подвижная игра «Ловишки с мячом»	1
2	02.10.2020	Занятие №2. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю». 3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота».	1
3	08.10.2020	Занятие №3. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 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	09.10.2020	Занятие №4. Баскетбольный мяч	1

		1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину 3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего»	
5	15.10.2020	Занятие №5. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах 3 часть: Подвижная игра «Прокати и догони»	1
6	16.10.2020	Занятие №6. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в корзину, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом»	1
7	22.10.2020	Занятие №7. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
8	23.10.2020	Занятие №8. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка»	1
9	29.10.2020	Занятие №9. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: ведение мяча змейкой, пас мяча, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1
10	30.10.2020	Занятие №10. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мини-боулинг»	1

11	05.11.2020	Занятие №11. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего»	1
12	06.11.2020	Занятие №12. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах 3 часть: Подвижная игра «Брось через сетку»	1
13	12.11.2020	Занятие №13. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?»	1
14	13.11.2020	Занятие №14. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
15	19.11.2020	Занятие №15. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок»	1
16	20.11.2020	Занятие №16. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: удар и остановка мяча внутренней стороны стопы, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота»	1
17	26.11.2020	Занятие №17. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «5 бросков»	1

18	27.11.2020	Занятие №18. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану»	1
19	03.12.2020	Занятие №19. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах 3 часть: Подвижная игра «Кто дальше бросит мяч?»	1
20	04.12.2020	Занятие №20. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери»	1
21	10.12.2020	Занятие №21. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
22	11.12.2020	Занятие №22. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Ловишка с мячом»	1
23	17.12.2020	Занятие №23. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1
24	18.12.2020	Занятие №24. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, прокатывание мяча по прямой, эстафета.	1

		3 часть: Игра малой подвижности «Сбей мяч»	
25	24.12.2020	Занятие №25. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину 3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего»	1
26	25.12.2020	Занятие №26. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах 3 часть: Подвижная игра «Подбеги и поймай»	1
27	14.01.2021	Занятие №27. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом»	1
28	15.01.2021	Занятие №28. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
29	21.01.2021	Занятие №29. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка»	1
30	22.01.2021	Занятие №30. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю». 3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота».	1
31	28.01.2021	Занятие №31. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД:	1

		броски мяча вверх и вниз, перебрасывание мяча в парах, эстафета. 3 часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?»	
32	29.01.2021	Занятие №32. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану»	1
33	04.02.2021	Занятие №33. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур 3 часть: Подвижная игра «Мяч вдогонку»	1
34	05.02.2021	Занятие №34. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?»	1
35	11.02.2021	Занятие №35. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
36	12.02.2021	Занятие №36. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок»	1
37	18.02.2021	Занятие №37. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: ведение мяча змейкой, пас мяча, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1
38	19.02.2021	Занятие №38. Теннисный мяч	1

		1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мини-боулинг»	
39	25.02.2021	Занятие №39. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану»	1
40	26.02.2021	Занятие №40. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур 3 часть: Подвижная игра «Прокати и догони»	1
41	04.03.2021	Занятие №41. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери»	1
42	05.03.2021	Занятие №42. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
43	11.03.2021	Занятие №43. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Ловишка с мячом»	1
44	12.03.2021	Занятие №44. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: удар и остановка мяча внутренней стороны стопы, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота»	1

45	18.03.2021	Занятие №45. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «5 бросков»	1
46	19.03.2021	Занятие №46. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану»	1
47	25.03.2021	Занятие №47. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур 3 часть: Подвижная игра «Кто дальше бросит мяч»	1
48	26.03.2021	Занятие №48. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом»	1
49	01.04.2021	Занятие №49. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
50	02.04.2021	Занятие №50. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: удары мяча о пол, переброска мячей в парах, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Горячая картошка»	1
51	08.04.2021	Занятие №51. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1



52	09.04.2021	Занятие №52. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 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 мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч у водящего»	1
54	16.04.2021	Занятие №54. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур 3 часть: Подвижная игра «Подбеги, поймай»	1
55	22.04.2021	Занятие №55. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в горизонтальную цель, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «У кого мяч?»	1
56	23.04.2021	Занятие №56. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
57	29.04.2021	Занятие №57. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах стоя на коленях и сидя, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Займи свободный кружок»	1
58	30.04.2021	Занятие №58. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю».	1

		3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота».	
59	06.05.2021	Занятие №59. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 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	07.05.2021	Занятие №60. Баскетбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с баскетбольным мячом, ОВД: отбивание мяча о пол, ведение мяча, броски мяча в корзину, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мяч капитану»	1
61	13.05.2021	Занятие №61. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур 3 часть: Игра «Пионербол»	1
62	14.05.2021	Занятие №62. Пластмассовый мяч (7 см) Занятие №41. Пластмассовый мяч (7 см) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери»	1
63	20.05.2021	Занятие №63. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
64	21.05.2021	Занятие №64. Малый мяч (резиновый) 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с малым мячом, ОВД: переброска мяча в парах лежа на спине, эстафета 3 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:

«Проектирование программно - методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы», АНООДПО «Дом учителя», ноябрь 2019г., 48 ч.

## **2.3.Формы аттестации**

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

## **2.4.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