

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«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
воспитанников: 6-7 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	20
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).

Нормативно - правовая обеспеченность прописана в Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 252».

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 (6-7 лет).

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Значимые для реализации программы возрастные характеристики особенностей развития детей: ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

- 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 подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст, его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника;

- К концу дошкольного периода ребенок может обладать высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

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 ребенок 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) ребенка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам

составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

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 – 30 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

- 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	02.10.2020	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	06.10.2020	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	09.10.2020	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	1

		кого мяч?»)»	
4	13.10.2020	Занятие №4. 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
5	16.10.2020	Занятие №5. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 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: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: метание мяча в корзину, эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Хоккей с мячом»	1
7	23.10.2020	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	27.10.2020	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	30.10.2020	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	03.11.2020	Занятие №10. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мини-	1

		боулинг»	
11	06.11.2020	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	10.11.2020	Занятие №12. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча в парах (верхняя отбивка) 3 часть: Подготовка к подвижной игре «Пионербол»	1
13	13.11.2020	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	17.11.2020	Занятие №14. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
15	20.11.2020	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	24.11.2020	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	27.11.2020	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	01.12.2020	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	04.12.2020	Занятие №19. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 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: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери»	1
21	11.12.2020	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	15.12.2020	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	18.12.2020	Занятие №23. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1
24	22.12.2020	Занятие №24. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, прокатывание мяча по прямой, эстафета. 3 часть: Игра малой подвижности «Сбей	1

		мяч»	
25	25.12.2020	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	29.12.2020	Занятие №26. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 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: 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	19.01.2021	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	26.01.2021	Занятие №31. Теннисный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх и вниз, перебрасывание мяча в парах, эстафета.	1

		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	02.02.2021	Занятие №33. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка) 3 часть: Игра «Пионербол»	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	09.02.2021	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	16.02.2021	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 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с теннисным мячом, ОВД: броски мяча вверх, эстафета 3 часть: Подвижная игра «Мини-	1

		боулинг»	
39	26.02.2021	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	02.03.2021	Занятие №40. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка) 3 часть: Игра «Пионербол»	1
41	05.03.2021	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	09.03.2021	Занятие №42. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
43	12.03.2021	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	16.03.2021	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	19.03.2021	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	23.03.2021	Занятие №46. Баскетбольный мяч	1

		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»	
47	26.03.2021	Занятие №47. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 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: 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	02.04.2021	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	06.04.2021	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	09.04.2021	Занятие №51. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю», эстафета 3 часть: Подвижная игра «Углы»	1
52	13.04.2021	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	16.04.2021	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	20.04.2021	Занятие №54. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с волейбольным мячом, ОВД: переброска мяча через шнур (верхняя, нижняя отбивка) 3 часть: Игра «Пионербол»	1
55	23.04.2021	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	27.04.2021	Занятие №56. Корректирующий мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с корректирующим мячом (дополнительный корректирующий инвентарь) 3 часть: Подвижная игра: «10 передач»	1
57	30.04.2021	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	04.05.2021	Занятие №58. Футбольный мяч 1 часть: Разминка 2 часть: ОРУ с футбольным мячом, ОВД: «Сбей кеглю». 3 часть: Подвижная игра «Попади в ворота».	1
59	07.05.2021	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	11.05.2021	Занятие №60. Баскетбольный мяч	1

		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»	
61	14.05.2021	Занятие №61. Волейбольный мяч 1 часть: Разминка 2 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: Разминка 2 часть: ОРУ с пластмассовым мячом, ОВД: эстафеты 3 часть: Подвижная игра «Охотники и звери»	1
63	21.05.2021	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	25.05.2021	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 корректирующие, баскетбольная корзина, напольные корзины, дуги – арки, конусы – ориентиры, обручи, скакалки, кегли, шнур для натяжения, гимнастические скамейки;
3. Картоотеки: 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

Инструктор по физической культуре– 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. «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, основанное 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