

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 60 «ТЕРЕМОК»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 60 «Теремок»
Мартьянова Е.В.
«31» августа 2021г.

«ШКОЛА МЯЧА»
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
для детей по физическому развитию

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Руководитель кружка:

Карташова И.Г.

Программа принята на педсовете,
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

2021г.

Содержание

1. Пояснительная записка

Введение
Направленность
Новизна
Актуальность
Педагогическая целесообразность
Принципы построения программы
Цель и задачи программы
Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
Сроки реализации программы
Формы и режим занятий
Методы, приёмы, средства воспитания, обучения и развития детей
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
Формы подведения итогов

2. Содержание работы кружка

Учебно-тематический план
Календарно-тематический план

3. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы
Материально-техническое обеспечение программы

4. Список использованной литературы

5. Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

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

Овладение всеми видами спортивных упражнений и в играх с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт характера детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

К сожалению, сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

Актуальность

Состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

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

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в Программе воспитания и обучения детей в детском саду («От рождения до школы» под Н.А. Вераксы, М.А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т.С. Комаровой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта.

Однако содержание и методика обучения элементам спортивных игр детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов спортивных игр в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игры или включать их элементы в подвижные игры.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам спортивных игр детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определить содержание работы с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

Данная программа написана на основании программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Новизна

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания

Данная программа предусматривает изучение разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Главной отличительной особенностью данной программы является обучение детей различным спортивным играм, таким как волейбол, футбол, баскетбол.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

Педагогическая целесообразность

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности:

- предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой:

- формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностного подхода в обучении детей:

- предполагает то, что опираясь на индивидуальные особенности ребенка, педагог планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности:

- позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения:

- обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, и др.).

Цель:

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умение играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в

пространстве, глазомер

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-6 лет, 6-7 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Формы и методы организации деятельности:

Индивидуальная, групповая, фронтальная.

- беседы (об истории и правилах спортивных игр с мячом),
- просмотр презентаций (демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.)
- просмотр мультфильмов на спортивную тематику,
- дидактические игры,
- подвижные игры,
- тренировка,
- спортивно-развлекательные мероприятия.

Режим занятий.

Режим занятий составляется в соответствии с Сан ПИНОм.

- занятие в кружке проходит 1 раз в неделю, 36 занятий в учебный год (с сентября по май).

Продолжительность занятий: 25 минут старшая группа, 30 минут подготовительная группа.

Место проведения кружка – спортивный зал ДОУ.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом.

- пояснение и показ упражнений
- повторение упражнения
- использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- творческие задания
- игровые задания.

Планируемые результаты освоения программы

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

Ожидаемые результаты:

За время прохождения курса данной программы дети должны:

- усвоить правила и методику спортивных игр;
- познакомиться с историей игр;
- развить координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Форма подведения итогов:

- 1.Мини-соревнования по каждому пройденному разделу.
- 2.Мини-соревнования с детьми и родителями.
- 3.Итоговое занятие - Спортивный праздник «Разноцветный быстрый мяч»

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы
(5-6 лет).

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень	
		бросание				отбивание				метание						забрасывание					
		вверх и ловля двумя руками		в парах		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с <u>продви- жением вперёд</u>		в горизонт. цель с R 5 м.		<u>в верт.</u> цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу		<u>в баскет-</u> больную корзину			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы
(6-7 лет).

№	Ф. И. ре бѐн ка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень					
		бросание				отбивание				забрасывание				элементы спортивных игр											
		вверх и ловля одной рукой		в парах, с поворотом кругом		от стены		одной рукой от пола, продви- жаясь ба- гом		в баскет- большую корзину стоя на месте из-за головы		в баскет- большую корзину после ведения с фиксацией остановки		пионербол		баскетбол		волейбол				футбол			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м			с	м		

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

2.Содержание программы

Обучение в кружке «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап.

Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2.Этап углубленного разучивания.

Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с подвижными играми с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(5-6 лет)

№	Перечень разделов, тем	Количество часов (занятий)		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Диагностика	3		3
3	История возникновения мяча	1	0,5	0,5
4	Отбивание мяча	4		4
5	Подбрасывание мяча, забрасывание мяча в корзину	4		4
6	Перебрасывание мяча в парах	3		3
7	Броски мяча	5		5
8	Прокатывать мяч правой и левой ногой	4		4
9	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
10	Знакомство с мячами – футболами	1	0,5	0,5
11	Упражнения с мячами – футболами	3		3
12	Игровое занятие	3		3
13	Диагностика	1	0,5	0,5
	Итого:	36	2	34

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(6-7 лет)

№	Раздел	Количество часов (занятий)		
		Всего	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	0,5	0,5
3	Метание в цель	3		3
4	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	0,5	0,5
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	0,5	0,5
7	Отбивание мяча, забрасывание в корзину мяча	3		3
8	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	0,5	0,5
9	Ведение мяча, забрасывание в ворота	3		3
10	Перебрасывание мяча	4		4
11	Упражнение с фитболами	4		4
12	Забрасывание мяча в цель	4		4
13	Игровое занятие	3		3
14	Диагностика	1		1
	Итого:	36	2	34

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Учить сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения. 4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.	МОНИТОРИНГ 1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. П/И «Брось — догони». П/И «Подбрось — поймай». Дых. упр-е «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «История возникновения мяча»	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3.Побуждать к проявлению	1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Круглая компания». 2 Часть: ОРУ мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами.

настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	П/И «Юловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Опавшие листики» (2).	П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)
--	--	---

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2. Познакомить со спортивными играми с мячом. 3. Воспитывать желание заниматься в команде.	1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом»

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.

сохраняя равновесие, метать малый мяч в верт. цель. 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).	<u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель. 2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).	1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2. Развивать глазомер. 3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Зарядка» 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. 2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Салки на фитболах». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Круглая компания». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация

	«гласос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	«Ароматпалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).
--	---	---

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с детьми подготовительной группы «Мы — спортсмены». МОНИТОРИНГ

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2. Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3. Воспитывать желание заниматься спортом.	МОНИТОРИНГ 1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (4-5 м). П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж»	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой». 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину. 3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча (6 -12 м). 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Ветер дует». 3 Часть: Релаксация «Каждый спит»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Зоопарк». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» 3 Часть: Релаксация

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку. 2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом. 3. Развивать двигательную активность детей. 4. Воспитывать чувство товарищества.	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Лежебоки». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным мячом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна»

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2. Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3. Учить метать мяч разного веса и размера. 4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).	1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Будильник». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным кубиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2. Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Пингвины на льдине». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой»

3 Часть:
Релаксация
«Снежинки»

3 Часть:
Релаксация
«Сказочный сон»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.	1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом. 3.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 4.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).	1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Салки на фитболах». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Насос». 3 Часть: Релаксация «У лесного ручья»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мишка Гуммерер». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>ОВД</u> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка»

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» 3 Часть: Релаксация «Тайны космоса»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Р.Н. в современной обработке». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка» 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются»	Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены». МОНИТОРИНГ

3.Методическое обеспечение программы

Спортивный инвентарь:

- 1.Мячи:
 - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
 - малые пластмассовые (12 шт.)
 - надувные (12 шт.)
 - массажные резиновые (12 шт.)
 - баскетбольные (3 шт.)
 - волейбольные (2 шт.)
 - футбольные (2шт.)
2. Воздушные шарики (12 шт.)
3. Фитболы (12 шт.)
4. Цветные клубки (12 шт.)
5. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - мячики для пинг-понга
 - пластмассовые массажные мячики
 - попрыгунчики
 - шнурки
 - карандаши
 - брусочки
 - цилиндры
6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
7. Напольные корзины (4 шт.)
8. Шнур для натягивания (2шт.)
9. Волейбольная сетка (1 шт.)
10. Футбольные ворота (2 шт.)
11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (15 шт.)
- 17.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики)
- ноутбук

Список литературы

- Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
- Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
- Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
- Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
- Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
- Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
- Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
- Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.