

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 119»

Принято на заседании
педагогического совета № 1
Протокол
от.....



Утверждено
приказом
Заведующего
М.А. ДЮУ «Детский сад № 119»
Л.А. Воронова/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Мой веселый звонкий мяч»

возрастная категория: дети 5-6 лет

Срок реализации программы (учебный год)-
с 04.09.2023 по 31.05.2024 одногодичная

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
высшей категории
Жгунова В.А

г. Череповец,
2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	4
1.2 Место занятий в учебном плане.....	5
1.4 Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.....	6
1.5. Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.6 Содержание программы.....	10
2. Учебный план дополнительной образовательной программы.....	
2.1 Учебный план.....	
2.2 Календарный учебный план.....	
2.3 Формы организации занятий.....	
3. Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения программы по физическому воспитанию «Школа мяча».....	15
3.1 Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.....	16
4. Календарно-тематический план.....	
5. Список литературы.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча» и предназначена для работы с детьми от 5 до 6 лет.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в моей физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная моя задача – научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. В программе «Старт», по которой я работаю, действия с мячом занимают значительное место, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения. В старшей группе разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети уже имеют разносторонние навыки владения мячом. Они умеют его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени уделяю упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящим. В играх и упражнениях с мячом стараюсь приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе почти все дети умеют подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд.

Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча», которые проводятся один раз в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формирую у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращаю внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают кисти и предплечья.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений – стоя на коленях. Сидя по – турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Широко используются упражнения из «Школы мяча». К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от

груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах. Стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30м), выполнение при этом дополнительных заданий. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаю ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например: вести низко у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», « Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Считаю, что упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составили:

- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
- Распоряжение Правительства Российской Федерации От 24 апреля 2015 г № 1729-Р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей на период до 2030 года
- Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2030 года
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении единых санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые вступили в силу с 01.01.2020 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Цель: обучение командным, спортивным играм с мячом, укрепление здоровья и образованности в сфере физической культуры.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи:**

• **Образовательные:**

1. учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
2. развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
3. обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
4. учить детей передавать двумя руками от груди, ловить его;
5. при ведении мяча не бить по нему, а толкать его вниз, вести мяч вперед — сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз перед собой (это сложная техника, которую дети осваивают постепенно).

- **Оздоровительные задачи:**

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

- **Воспитательные задачи:**

1. развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
2. формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
3. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Место занятий в учебном плане.

Занятия кружка проводятся для детей старшего дошкольного возраста 2 раз в неделю инструктором по физическому воспитанию. Общее количество занятий за учебный год – 70.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Мониторинг проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае)

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

ДИАГНОСТИКА

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:
не менее 10 раз – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:
не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание правой – левой рукой на месте:
не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Ведение мяча, продвигаясь бегом:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Ведение мяча прыжками:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень,

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.

2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Вторым игроком первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину:

1.Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2.Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3.Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

1.Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

II. Учебный план дополнительной образовательной программы

2.1 Учебный план

Программа реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю с октября по май. Расписание занятий составляется и утверждается администрацией дошкольного учреждения с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей.

Занятия проводятся в течение учебного года (с октября по май), 2 раза в неделю по 30 минут.

Дни недели: вторник и четверг.

Учебно-тематический план

№	Раздел/Тема	Количество часов			
		всего		Теория	Практика
		кол-во занятий	кол-во минут		
	История мяча				
1	Диагностика	2	60	10 мин	50мин
2	История появления мяча	1	30	15 мин	15 мин
3	Виды и свойства мячей	1	30	15 мин	15 мин
4	Правила выполнения метаний и бросков	1	30	5 мин	10 мин
5	История возникновения футбола, волейбола, баскетбола	1	30	15 мин	15 мин
6	Основные правила спортивных игр	1	30	15 мин	15 мин
7	Техника ведения передачи и ударов мяча	1	30	5 мин	25 мин
Броски и ловля мяча					
1	Перебрасывание мяча друг другу, снизу из-за головы, из положения сидя ноги скрестно, через сетку	1	30	5 мин	25 мин
2	Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами	1	30	5 мин	25 мин
3	Отбивание мяча правой и левой рукой	1	30	5 мин	25 мин
4	Метание мяча на дальность левой и правой рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя	1	30	5 мин	25 мин
5	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	1	30	5 мин	25мин

Элементы футбола					
1	Передача мяча друг другу, с отбиванием правой и левой ногой, стоя на месте остановка	3	90	15 мин	75 мин
2	Ведение мяча прямо по коридору	3	90	15 мин	75 мин
3	Удары мяча с места с разбега	2	60	10 мин	50 мин
4	Подвижные игры подводящие к футболу	3	90	15 мин	75 мин
Элементы баскетбола					
1	Ведение мяча одной рукой на месте, в движении, с остановками по сигналу	2	60	10 мин	50 мин
2	Перекидывание мяча с руки на руку перед лицом, перед грудью, на уровне пояса	2	60	10 мин	50 мин
3	Передача мяча в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2	60	10 мин	50 мин
4	Ловля летящего мяча на разной высоте и с разных сторон	2	60	10 мин	50 мин
5	Бросок и ловля мяча после касания площадки двумя руками	2	60	10 мин	50 мин
6	Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы	1	30	5 мин	25 мин
7	Подвижные игры подводящие к баскетболу	3	90	15 мин	75 мин
Элементы волейбола					
1	Перемещения лицом и спиной вперед, приставными шагами в приседе. Стойка волейболиста	2	60	10 мин	50 мин
2	Броски мяча одной рукой из-за головы на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	2	60	10 мин	50 мин
3	Броски мяча двумя руками с низу, от груди ,из-за головы, через сетку в даль в цель , в пол.	2	60	10 мин	50 мин
4	Броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола	2	60	10 мин	50 мин
5	Подвижные игры подводящие к волейболу	2	60	10 мин	50 мин

6	Игра в пионербол с тремя касаниями и переходом	2	60	10 мин	50 мин
7	Броски и ловля мяча в парах в движении	2	60	10 мин	50 мин
8	Упражнения ОФП	2	60	10 мин	50 мин
Основы знаний					
1	Способы использования мяча в играх и спорте	1	30	15 мин	15 мин
2	Правила безопасности в играх с мячом	1	30	15 мин	15 мин
3	Олимпийские виды спорта	1	30	15 мин	15 мин
4	Известные спортсмены	1	30	15 мин	15 мин
5	Сходства и различия спортивных игр с мячом	1	30	15 мин	15 мин
6	Определение победителя в спортивных играх	1	30	15 мин	15 мин
7	Спортивные профессии	1	30	15 мин	15 мин
Двухсторонние игры					
4	Двухсторонняя игра в футбол	2	60	5 мин	25 мин
5	Двухсторонняя игра в баскетбол	2	30	5 мин	25 мин
6	Двух сторонняя игра в волейбол	2	30	5 мин	25 мин
7	Праздник мяча	1	30	5 мин	25 мин
8	Диагностика	2	30	10 мин	20мин
	Итого	70	35 ч.	7 ч25	27ч.35 мин.

2.2. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 119»

№ п/п	Наименование	Содержание (сроки)
1	Режим работы образовательного учреждения	Ежедневно с 7.00 до 19.00 Выходной: суббота, воскресенье, дни установленные законодательством РФ
2	Продолжительность учебной недели:	5 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница)
3	Продолжительность учебного года: - начало учебного года -окончание учебного года	01.09.2020 31.05.2021
4	Количество недель в учебном году (продолжительность учебного периода) 1 учебный период 2 учебный период	36 недель 01.09.2021-22.12.2021 (16 н.) 13.01.2022-31.05.2022 (20 н.)
5	Сроки проведения каникул: (окончание и начало) -зимние -летние	 23.12.2021-10.01.2022 01.06.2022-31.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	16.09.2021-20.09.2021 20.04.2022-24.04.2022
7	Праздничные дни:	04.11.2021 – День народного Единства 30.12.2021-8.01.2022- Новогодние праздники 23.02.2022 – День защитника Отечества 08.03.2022 – Международный женский день 01.05.2022- Праздник Весны и труда 09.05.2022 – День Победы 12.06.2022- День России

2.3. Формы организации занятий

Основными формами при организации работы с детьми в рамках организации дополнительной образовательной программы»определены тематические занятия и занятия интегрированного типа.

Используемые методические приемы

Формы организации педагогического процесса:

- специально – организованная деятельность инструктора с детьми;
- совместная деятельность взрослого с детьми;
- самостоятельная деятельность детей.

Самостоятельная деятельность детей невозможна без соответствующей среды развития, поэтому необходимо построить комфортную предметно – развивающую среду.

Основные методы, используемые при реализации программы:

- наглядные - рассматривание картин, наблюдение, демонстрация видеофильмов, показ образца задания.
- практические - упражнения, игровой метод, моделирование;
- словесные – рассказы воспитателя, рассказы детей.

Организация педагогических условий

Занятия проводятся в спортивном зале. В удобное для детей время

Календарно тематический план

Мес яц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	❖ Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ❖ Броски мяча на меткость в цель
	2.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость.

октябрь	3. История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	❖ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
	4. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ❖ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ❖ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
ноябрь	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ❖ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног

			П/и «Мяч в воздухе»
	Перекатывание набивного мяча	1. Упражняться в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	❖ Забрасывание мяча в корзину ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого называли, тот и ловит»
	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
	Броски мяча	1. Упражняться в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражняться в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
январь	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
	Перебрасывание мяча	1. Упражняться в	❖ Перебрасывание мяча через сетку в

	ывание мяча	перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	парах ❖ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ❖ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ❖ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой ❖ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
	Перебрасывание мяча	1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	❖ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ❖ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ❖ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
	Отбивание мяча	1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ❖ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ❖ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»

март	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
	Знакомство с мячами - фитболами	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
	Перебрасывание мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	❖ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ❖ Передача мяча друг другу ногой ❖ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
	Упражнения с мячом - фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
апрель	Упражнения с мячом - фитболом	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
	Перебрасывание мяча	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках	❖ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ❖ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног

май		на мячах -хоппах.	П/и «Попади мячом в цель»
	Отбивание мяча	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»
	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	❖ Ведение мяча в движении – ❖ м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ❖ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ❖ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Перебрасывание мяча друг другу ❖ Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Броски мяча ногой в ворота на меткость
	Итоговое		❖ Праздник мяча

Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения программы по физическому воспитанию «Школа мяча».

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.

- Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:
«У кого меньше мячей», «Меткий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».
- Игры с ведением мяча:
«Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».
- Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:
«Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».
- Игры, с передачей и ведением мяча:
«Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч – капитану», «Охотник и зайцы», «Выбивалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча – в обруч», «попади в окошко».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.-159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
3. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983.-144с., ил.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982.-96с., ил.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-96с.+цв. вкл. 16 с.
7. Шебеко В.Н. Методика физического воспитателя в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колледжей и училищ, 1998. – 184с.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320с.