

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468**  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341 – 59 – 03

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 468  
И.И. Иванова /С.Ю. Ивашова  
Приказ № 35/пох  
от «01» сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ШКОЛА МЯЧА

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Фоминых Ирина Леонидовна

Екатеринбург 2021 г.

<b>Содержание</b>	
Раздел 1. Целевой	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	5
1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики	5
1.1.4. Характеристики особенностей развития детей	5
1.2. Планируемый результат освоения Рабочей программы	6
1.3. Система оценки результатов освоения программы	7
Раздел 2. Содержательный	9
2.1. Описание образовательной деятельности	9
2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет	9
2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет	13
Раздел 3. Организационный	18
3.1. Этапы реализации программы	18
3.2. Формы обучения	18
3.3. Расписание занятий	19
3.4. Формы проведения итогов реализации программы	19
3.5. Мастер-технического обеспечения программы	19
3.5.1. Спортивный инвентарь	19
3.5.2 Технические средства обучения	20
3.5.3. Методическое обеспечение программы	20

## **1.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания, утвержденная приказом заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 468 от 31.08.2021 г. № 66;
9. Устав МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 468;
10. Локальные акты МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 468.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами 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.

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный

дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. 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. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

### **1.1.1. Цель программы «Школа мяча»**

Цель: Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением 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, сердечнососудистой, 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.

### **1.1.2. Принципы и подходы**

-поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства

-реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности

-принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования

-принцип гармоничности образования

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности

-сотрудничество Организации с семьёй

-возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям, и особенностям развития)

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики**

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

### **1.1.4. Характеристики особенностей развития детей**

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок 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) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка 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.

## **1.2. 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

**1.3 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  
(первый год обучения).

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																сумма баллов, уровень		
		бросание				отбивание				метание				забрасывание						
		вверх и ловля двумя руками		в парак		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с продвижением вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу			в баскет-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  
(второй год обучения).

№	Ф. И. ре бён 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- гаясь бе- 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. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук
- использование различных видов мячей для ОРУ
- использование дыхательных упражнений
- проведение ритмической гимнастики
- использование упражнений на расслабление.

#### 2.1.1. 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.	<b>МОНИТОРИНГ</b> <b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось – догони». <u>П/И</u> «Подбрось – поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется». <b>3 Часть:</b> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»	<b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).

## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2. Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p><b>2 Часть:</b> <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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 сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с 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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>

## ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой и левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <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!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с 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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <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!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b> <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматпалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).</p>

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол» (4)</p>

## МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Развивать двигательную активность.</p> <p>2.Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3.Определить уровень владения мячом.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика</p> <p><b>2 Часть:</b> ОРУ 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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p><b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми подготовительной группы <b>«Мы – спортсмены»</b>.МОНИТОРИНГ</p>

### 2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

#### ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p> <p><b>1Часть:</b> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> ОРУ с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется»</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> ОРУ с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>

## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p> <p>2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча с R6-12 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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <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» «Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <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> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

## ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3. Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <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» «Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <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 «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</p> <p>2. Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <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» «Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <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» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <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» «Дятел». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <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» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Intro». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <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> «Нырятьщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).</p>



## МАЙ

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

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Этапы реализации программы**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

##### **Этап начального обучения**

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

##### **Этап углубленного разучивания**

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

**Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.** Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

#### **3.2. Формы обучения**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- ✓ 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- ✓ 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- ✓ 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### **3.3. Расписание занятий**

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-6 лет старшая группа	2	64	понедельник	30 минут	15.10-15.40
			среда	30 минут	16.30-17.00
6-7 лет подготовительная группа	2	64	понедельник	30 минут	15.50-16.20
			пятница	30 минут	15.10-15.40

### **3.4. Формы подведения итогов реализации программы**

- итоговые занятия
- районные соревнования
- игры, эстафеты
- оформление фотостенда
- физкультурные досуги

### **3.5. Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

#### **3.5.1. 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.)

### **3.5.2. Технические средства обучения**

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

### **3.5.3. Методическое обеспечение программы**

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Ивашова Светлана Юрьевна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023