филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Березниковская средняя школа имени Коробова В.К.»
детский сад № 8 «Искорка»

Принята на заседании
педагогическом совете
от «29» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБОУ «Березниковская
средняя школа имени Коробова В.К.»
_____ /Воеводкина Г.А./
Приказ № 37 «30» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Школа мяча»

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 2 года

Березник, 2023г.

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка ……..с.3

1.2.Планируемые результаты освоения Программы……..с.5

2. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в рамках Программы……с.6

2.2. Учебно-тематический план……...с.8

2.3. Перспективный план…….

3. Организационный раздел

3.1.Место в режиме дня (расписание)……. с.18

3.2.Условия реализации Программы…… с.18

3.3.Список информационных источников……с.19

Приложение 1

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

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-оздоровительной 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 объёма 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.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с упражнениями и играми с мячом.

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, элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, футбол;

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-учить детей понимать суть коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

- развивать способность действовать мячом.

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.

Участники: дети 4-5 лет (средняя группа)

Характерные особенности развития детей 4 – 5лет .

Периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении пятого 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 четырем 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 4-6 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. 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.

Сроки реализации: 1 учебный год

Год обучения	**Количество занятий**		**Количество детей**
1	В месяц	В год	Вся группа
	4	32	

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)), с хлопкам. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой на месте , перебрасывает набивные мячи. Ребёнок владеет метанием на дальность (4-6) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях); 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 , -умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, -умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, снизу, и с разных сторон, -умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, -умеет вести мяч одной рукой, -выполняет простейшие правила игры. Футбол -умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Пионербол - умеет ловить мяч после броска сверстника ,перебрасывать мяч через сетку с расстояния 3-5 метров

Оценки результатов освоения программы:

Метод диагностики: задания на выявление уровня владения мячом.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в рамках Программы

Форма организации обучения: подгрупповая.

Форма организации образовательного процесса: занятие

В процессе проведения занятия и вне занятий осуществляется следующая деятельность:

- 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;
- освоение детьми игры в пионербол, баскетбол, футбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки);
- 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.

2.2. Учебно-тематический план

(1 –й год обучения)

месяц		**Количество (минут) часов**
октябрь	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
ноябрь	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
декабрь	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20

	Занятие №4	20
январь	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
февраль	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
март	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
апрель	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20
май	Занятие №1	20
	Занятие №2	20
	Занятие №3	20
	Занятие №4	20

Учебно-тематический план

(2 –й год обучения)

месяц	**Название темы**	**Количество (минут) часов**
сентябрь	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
октябрь	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
ноябрь	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
	Занятие №1	25

декабрь	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
январь	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
февраль	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
март	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
апрель	Занятие №1	25
	Занятие №2	25
	Занятие №3	25
	Занятие №4	25
май	Занятие №1	25
	Занятие №2	25

2.3. Перспективный план

(1-й год обучения, дети 4-5 лет)

ОКТЯБРЬ

Задачи	**Занятие 1**	**Занятие 2**
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.	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. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «Откуда взялись мячи»	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». Дых. упр-я «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Морские звезды»
Задачи	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.	1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с

2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик» . 3 Часть: Релаксация «Опавшие листики»	пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация Просмотр мультфильма «Топчумба»
НОЯБРЬ		
***З*адачи**	**Занятие 1**	**Занятие 2**
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: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения стоя . 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 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 «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна»

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
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.	1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с массажными мячами». П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом ребристым. ОВД 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых. упр-я «Художники» . 3 Часть: Релаксация «Звуки природы»
ДЕКАБРЬ		
Задачи	**Занятие 1**	**Занятие 2**
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.	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).

2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	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». Дых. упр-я «Подуй на снежинку».	2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Мяч об пол». Дых. упр-я «Хлопушка» . 3 Часть: 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»
Задачи	**Занятие 3**	**Занятие 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: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 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». Дых. упр-я «Дровосек» . 3 Часть: Релаксация «Снежинки»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино». 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»
ЯНВАРЬ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола;	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.	1Часть: Ритмическая гимнастика . 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом.

прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 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». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» . 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»	ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. . П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Гармошка» 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 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: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я «Насос».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «». 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. Упр. «Дятел» 3 Часть: Релаксация «Звуки зимнего леса»

	3 Часть: Релаксация «У лесного ручья»	
ФЕВРАЛЬ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дуем друг на друга» 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 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: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД	1 Часть: Ритмическая гимнастика «» 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.

	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 «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»	2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дых. упр-я «Гармошка» 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»
МАРТ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Ходьба,бег 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R -3 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упр-е «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».	1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упр-я «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**

1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3.Воспитывать чувство прекрасного, грациозность движений	1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»
АПРЕЛЬ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
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» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Метание мяча на дальность 2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча от груди, через голову. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Гонка мячей по кругу». Дых. упр-я «Лесной воздух» .

	П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Ветер дует». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка»	3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 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: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Играй, играй, мяч не теряй». Дых. упр-я «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Колыбельная»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упр-я «Хлопушка» 3 Часть: Релаксация «Фея сна»
МАЙ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.	1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от

3.Учить метать мяч разного веса и размера. 4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).	ОВД 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дровосек» 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются»	пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1. Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с пушистиком . ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дых. упр-я «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются»	Физкультурный досуг совместно с родителями «Мы – спортсмены»

Перспективный план
(2-й год обучения, дети 5-6 лет)

ОКТЯБРЬ (пионербол)		
Задачи	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить перебрасывать мяч в паре 2.Продолжать учить ловить мяч 2 руками перед грудью ,выполняя броски 2 руками от груди. 3.Подбрасывать и ловить малый мяч.	1 часть: История возникновения спортивной игры «Пионербол» основные правила в игре. Разминка без предметов. 2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками перед грудью. 3.П/И. «Ловишка» Упражнения на восстановление дыхания	1 часть: Разминка без предметов. 2.Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. 3.П/И. «Ловишка» И.м.п. «У кого мяч»
Задачи	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Учить детей выполнять броски двумя руками из-за головы, двумя руками снизу. 2.Закреплять умения выполнять бросок мяча из руки в руку 3.Развивать двигательную активность детей. 4.Воспитывать чувство товарищества.	1 часть: Разминка с обручем. 2.Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы, двумя руками снизу. Перебрасывание малого мяча из руки в руку стоя на месте и в движении. 3.П.И. «Мы веселые ребята» Дыхательные упражнения	1 часть: Разминка с обручем. 2. Обучение броскам мяча с хлопком, с поворотом. Броски малого мяча в парах на расстоянии 2-2,5м. 3. П.И. «Мы веселые ребята» Релаксация: «На солнечной полянке»
НОЯБРЬ		
***З*адачи**	**Занятие 1**	**Занятие 2**

1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Продолжать знакомить со спортивными играми с мячом. 3.Воспитывать желание заниматься в команде.	1 часть: Разминка с лентами 2.Подбрасывание и ловля мяча сидя. броски набивного мяча в парах двумя руками от груди 3.П.И. «Охотники и утки» И.м.п. «Найди игрушку»	1 часть: Разминка с лентами. 2.Обучение броскам и ловле мяча в парах через сетку. Круговая тренировка. 3.П.И. «Охотники и утки» И.м.п. «Веселый художник»
Задачи	**Занятие 3**	**Занятие 4**
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.	1 часть Разминка с кубиками. 2.Обучение отбиванию воздушного шара двумя руками сверху, перед грудью. Перебрасывание мяча через сетку. 3.П.И. «Невод» Дыхательные упражнения	1 часть Разминка с кубиками. 2.Обучение отбиванию воздушного шара через сетку. Прыжки с продвижением вперед, лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет. 3.П.И. «Невод» Релаксация: «Воздушные шарики»
ДЕКАБРЬ		
Задачи	**Занятие 1**	**Занятие 2**
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; 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	1 часть: Разминка с малым мячом. 2 Ловля мяча двумя руками сверху, двумя руками впереди, . ползанье по-пластунски, ходьба по канату. 3. П.И. «Ловишка с мячом» И.м.п. «Зеркало»	1 часть: Разминка с малым мячом. 2. Перебрасывание мяча через сетку любым удобным способом. Ходьба по скамье переступая кубы, спрыгивание с высоты 50 см. 3.П.И. «Ловишка с мячом» И.М.П. «Голова и хвост дракона»
Задачи	**Занятие 3**	**Занятие 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: Разминка без предметов. 2.Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками. Лазание по гимн лестнице с переходом с пролета на пролет 3.П.и. Ловишки со смайликом» Релаксация: «Облака»	1 часть: Разминка без предметов. 2.Броски и ловля мяча через сетку в парах. Передача мяча через сетку двумя руками снизу. 3.П.и. Мяч через сетку» И.М.П. «Зеркало»
ЯНВАРЬ (баскетбол)		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	-	1часть: История возникновения спортивной игры «Баскетбол». Количество участников, правила игры. Разминка без предметов. 2.Ходьба по наклонной доске, прыжки из обруча в обруч, ползание по пластунски. 3.П.И. «Хитрая лиса» И.м.п.»Горячая картошка»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Продолжать учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении ,прокатывать его между предметами змейкой; перебрасывать друг другу через . 2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.	1 часть: Разминка с кеглями 2.Отбивание мяча от пола на месте и в движении. Стойка баскетболиста. прыжки через кубы, бег змейкой, ходьба по скамье спиной вперед 3.П.И. «Чай-чай-выручай» дыхательные упражнения	1 часть: Разминка с кеглями 2.Отбивание мяча в движении, обводя предметы, с ускорением. Ползанье по скамье, подтягиваясь руками, перекаты боком, бег из обруча в обруч. 3.П.и. «Чай-чай-выручай» И.м.п. «У кого колечко»

ФЕВРАЛЬ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить владеть мячом в разных направлениях (прямо. По диагонали , выполнять остановку по сигналу) мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук при работе мячом в парах. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1 часть: Разминка с платочком. 2.Ведение мяча по всему залу друг за другом, по диагонали, с остановкой по сигналу. ходьба по уменьшенной площади опоры. Подлезание под предметы 3.П.И. «Снежная королева» И.м.п. «Ручеек»	1 часть Разминка с платочком. 2.Броски мяча в парах друг другу с отскоком от пола, без отскока. ползание в тоннеле, бег «змейкой», прыжки на четвереньках 3.П.И. «Снежная королева» И.м.п. «Съедобное – не съедобное»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с предметами, прилагая мышечное усилие. 2.Развивать точность движений в работе парой . 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в командных играх .	1 часть Разминка с гантелями. 2.Обучение ведению мяча в парах с передачей. Лазание по гимнастической лестнице, прыжки из обруча в обруч 3.П.И. «Ловишка с лентой» И.м.п. «Запрещенное движение»	1 часть: Разминка с гантелями. 2.Учить обводить игрока, забирать мяч у напарника при его противодействии. Перекаты боком, гусиный шаг, ползанье по скамье 3.П.И. «Ловишка с лентой» Релаксационные упражнения: «Улыбка», «Пчелка»
МАРТ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить детей ловить мяч в движении в парах. 2. Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину из разных исходных положений 3. Развивать глазомер, двигательную активность детей.	1 часть: Разминка с б. мячом 2. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении в парах. Лазание по гимн. лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. 3.П.И. «Не оставайся на полу» Дыхательные упражнения	1часть Разминка с б. мячом 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Прыжки с продвижением вперед, перекаты боком. 3. П.И. «Чай – чай – выручай»

4. Воспитывать желание заниматься спортом.		И.м.п. «Зеркало»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3.Воспитывать чувство прекрасного, грациозность движений	1 часть: Разминка с гимн. палкой. 2. Ведение мяча и забрасывание его в корзину удобным способом. Совершенствовать ползанье по пластунски, ходьба по скамье спиной вперед. 3.П.И. «Чай – чай – выручай» И.м.п. «Найди игрушку»	1 часть Разминка с гимн. палкой. 2. Учить правильно вести мяч, увертываться, выполнять передачи мяча. Забрасывать мяч в корзину любым удобным способом. 3.П.и. «Ловишка с лентой» Релаксационные упражнения: «Качели», «Бабочка»
АПРЕЛЬ (футбол)		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Познакомить детей с правилами игры в футбол 2.Развивать глазомер, учить принимать правильное исх. положение при ударе по мячу в паре. 3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению	1 часть: Разминка в парах 2.Познакомить детей с историей возникновения и развития футбола. Правила игры, количество игроков, действия вратаря. Бег от линии до линии с продвижением вперед Прыжки через скакалку 3.П.И. «Охотники и утки» Дыхательные упражнения	1 часть: Разминка в парах 2.Ведение мяча ногой по прямой, обводя предметы. Удары по неподвижному мячу боком, носком. Вращение обруча 3.П.И. «Охотники и утки» И.М.П. «Море волнуется»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Учить детей выполнять упражнения с мячом в паре и одному. 2. Закреплять умение работать правой и левой ногой	1 часть: Разминка на скамье 2.Отбивание мяча на месте, удары по катящемуся мячу, учить	1 часть Разминка на скамье 2.Передача мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Ведение

3.Развивать двигательную активность детей. 4.Воспитывать чувство товарищества.	останавливать мяч одной ногой. Прыжки через скакалку. 3.П.И. «Караси и щука» И.М.П. «Тишина»	мяча толчками, с остановкой. Вращение обруча 3.П.И. «Караси и щука» И.М.П. «Кто внимательный»
МАЙ		
ЗАДАЧИ	**Занятие 1**	**Занятие 2**
1.Учить детей ведению мяча змейкой между предметами ,выполняя остановку по сигналу. 2.Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).	1 часть Разминка с флажками 2.Забивание мяча в ворота, попадание мяча в предметы. Техника игры вратаря, ловля и отбивание мяча. 3.П.И. «Вышибала» Дыхательные упражнения	1 часть Разминка с флажками. 2.Отбивание мяча в кругу друг другу, ведение мяча змейкой, с остановкой мяча по сигналу. 3.П.И. «Вышибала» И.М.П. «Земля и небо»
ЗАДАЧИ	**Занятие 3**	**Занятие 4**
1.Учить детей игре в футбол в одни ворота, распределяя обязанности игроков. 2.Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать чувство товарищества.	1 часть Разминка без предметов. 2.Распределение обязанностей игроков. Обучение игре в одни ворота. 3.П.И. «Футбол в одни ворота» И.м.п. «Горячая картошка»	1 часть Разминка без предметов 2.Игра «Футбол» облегченным способом 2 тайма по 5 мин. 3.Релаксация: «Водопад»

3. Организационный раздел

3.1 Место в режиме дня

Программа кружка «Школа мяча» проводиться один раз в неделю во второй половине дня, с октября по май.

3.2 Условия реализации программы

Оборудование:

1. Мячи разного размера и веса
2. Баскетбольная корзина
3. Волейбольная сетка
4. Набивные мячи
5. Массажные мячи
6. Конусы-ориентиры
7. Шнурки.
8. Мультимедийная аппаратура

3.3 Список информационных источников

Автор	Название	Издательство год
Э.Й Адашкявичене	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Москва «Просвещение» 1992 год
Т.Г. Анисимова Е.Б. Савинова	Физическое развитие детей 5-7 лет	Волгоград «Учитель» 2009 год
Н.Э. Власенко	300 подвижных игр для дошкольников	Москва «Айрис Пресс» 2011 год
Л.Н. Волошина	Играйте на здоровье	Москва «Аркти» 2004 год
Т,И, Осокина	«Физическая культура в детском саду»	Москва. Просвещение 1986г.
Н,И. Николаева Н.И	«Школа мяча»	СПб «Детство-Пресс» 2008
О.М. Литвинова	Система физического воспитания в ДОУ	Волгоград «Учитель» 2007 год
Л.Н. Волошина Т.В. Курилова	Игры с элементами спорта	Москва «Гном» 2004 год
Журналы	«Инструктор по физкультуре»	Москва «Сфера»

Приложение 1

Виды движений	Элементы игры в баскетбол	Элементы игры в волейбол	Элементы игры в футбол		«Школа мяча»		«Школа мяча»	Итого
	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча друг другу	Броски мяча в ворота на меткость	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча на месте	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	
Ф.И.О.								

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).

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.