

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.05.2021 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.05.2021 г. № 25/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»**

**Возраст обучающихся 6-7 лет
Срок обучения – 1 год**

**Разработчик:
педагог дополнительного образования
Попова Галина Петровна**

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	6
4.	Рабочая программа	6-19
4.1	Особенности организации образовательного процесса	6
4.2	Задачи программы	6
4.3	Планируемые результаты освоения программы	6
4.4	Календарно-тематическое планирование	7
4.5	Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.	8
5	Оценочные и методические материалы	19
5.1	Учебно-методический комплекс	19
5.2	Используемая литература и методические материалы	20
5.3	Технологии	20
5.4	Оценочные материалы	21

1. Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная.

Актуальность

Как известно, ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети больше времени уделяют планшету, компьютеру, телевизору, чем подвижным играм во дворе, поэтому физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. Данная программа востребована родителями и интересна самим воспитанникам.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Фитнес для детей» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Особенность: в программе предусмотрено: Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Отличительные особенности программы

Программа имеет своеобразную развивающую направленность: в программе предусмотрено: Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Адресат программ: программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 30 минут.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне

. 1.1 Задачи программы:

Оздоровительн1.Формирование навыка правильной осанки.

2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.
5. нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

1. Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
2. Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
3. Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
4. Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
5. совершенствование координационных способностей и равновесия.

Воспитательные:

1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.
3. Развитие творческих способностей
4. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность

Условия реализации программы:

Строгих условий набора обучающихся нет. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в спортивном зале по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

Материально-техническое обеспечение программы: Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой.

Оборудование соответствует требованиям программы.

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие)
- малые пластмассовые
- надувные
- массажные резиновые
- баскетбольные
- волейбольные

2. Фитболы

3. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- шнурки
- брусочки
- цилиндры

4. Баскетбольные стойки

5. Напольные корзины

6. Шнур для натягивания

7. Волейбольная сетка

8. Футбольные ворота

9. Обручи

10. Кубики

11. Кегли

12. Гимнастические скамейки

13. Мишени

14. Свисток

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме

Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы. Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы. Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение

Формы взаимодействия с родителями: Взаимодействие с родителями могут проходить в форме консультаций, посещения занятий по запросу родителя в течение учебного года по договоренности с педагогом .Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

беседы, наглядная информация, открытое занятие в конце учебного года.

Техника безопасности детей на занятиях:

Работу начинай только с разрешения педагога.

Используй предметы только по их назначению.

Спортивный зал держать в чистоте и порядке.

Соблюдай правила техники безопасности при работе с мечами.

2. Учебный план

№п/п	Раздел	Количество часов	Теория	Практика
1	Диагностика	4	-	4
2	История возникновения мяча	1	1	-
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5

7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	мячи – фитболы	1	1	
10	Упражнения с мячами – фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	1
	Итого:	32	3	24

Учебная нагрузка

Кол-во занятий в неделю	1 раза в неделю
Длительность	30 минут
Всего в месяц занятий	4
Всего занятий/часов в год	32/32уч.часов

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю – 30 минут

4. Рабочая программа

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в малых группах по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

4.2. Задачи

Обучающие:

1. Учить пользоваться с мячами поэтапно.
2. Учить детей работать в переброски мяча парами, группами.
3. Учить отбиванию и бросанию мяча.

Оздоровительные

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.
5. нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

1. Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
2. Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
3. Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
4. Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
5. совершенствование координационных способностей и равновесия.

Воспитательные:

1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.
3. Развитие творческих способностей
4. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность

4.4 Календарно-тематическое планирование.

1. Теоретические беседы: проводятся в виде 5-10 минутных бесед, до начала занятий

Физическая культура и спорт в России.

История развития волейбола и пионербола.

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияния физических упражнений на организм человека.

Предупреждения травм и оказание первой помощи.

Основы техники и тактики игры.

Правила игры. Разбор проведенных игр.

2. Практические занятия: Изучение техники и тактики ведения мяча.

Совершенствование физической подготовки детей.

В содержание практических занятий также входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, с предметами и без, акробатические упражнения, специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, и ориентировки; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

3. Техничко-тактическая подготовка

Стойка, разного рода перемещения,

передачи мяча двумя руками,

передачи одной рукой с выпадом и в падении,

ловля мяча, отскочившего от сетки,

подача мяча,

страховка,

расстановка игроков по площадке.

Занятия проводятся по подгруппам фронтально и индивидуально.

Октябрь(1-4неделя)

- Обследование детей.

- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.

- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.

- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.

Научить управлять мячом, чувствовать его.

Консультация с родителями на тему «Школа мяча»

Ноябрь (1-2 неделя)

- Обследование детей.

- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.

- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.

- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.

Научить управлять мячом, чувствовать его.
Консультация с родителями на тему «Школа мяча»

Ноябрь(3-4неделя)

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

Контролировать мяч в движении

Спортивное мероприятие

Декабрь(1-4 неделя)

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

Январь(1-4 неделя)

- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.

Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах

Оформление наглядной информации для родителей.

Февраль(1-4 неделя)

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Бросок мяча через сетку в прыжке. Март
- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- Подача и пас в игре

Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол

Веселые старт

Март(1-4 неделя)

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

Апрель(1-4 неделя)

- Верхняя подача в волейболе.
- Обучение техники приема и передачи мяча.

Совершенствовать технику игры

Май(1-4неделя)

- Блокирование мяча в процессе игры.
- Расстановка игроков на поле.

Разработать тактику игры

Открытое занятие

Стойка, разного рода перемещения,
передачи мяча двумя руками,
передачи одной рукой с выпадом и в падении,
ловля мяча, отскочившего от сетки,
подача мяча,
страховка,
расстановка игроков по площадке.

Занятия проводятся по подгруппам фронтально и индивидуально.

4.5. Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием

Месяц	Тема занятий	Задачи	Содержание
Октябрь	Диагностика	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота). Ведение мяча по прямой (техника, скорость). Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны. Подвижная игра «Выбивной»
	Броски мяча .	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 2 неделя <ol style="list-style-type: none"> Челночный бег 30 метров (ловкость) Подбивание мяча подъемом ноги. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.
	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 3 неделя <ol style="list-style-type: none"> «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи. «Кого назвали, тот ловит»
	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель	<ol style="list-style-type: none"> 4. 4 неделя <ol style="list-style-type: none"> Броски мяча в вертикальную цель (глазомер). «Треугольник» - передача мяча в тройках. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Подвижная игра «Выбивной».

Ноябрь	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	<p>1 неделя</p> <p>1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.</p> <p>2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.</p> <p>3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.</p> <p>4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).</p>
	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<p>2 неделя</p> <p>1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.</p> <p>2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.</p> <p>3. Перебрасывание в парах разными способами.</p> <p>4. Подвижная игра «Выбивной».</p>
	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	<p>3 неделя</p> <p>1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.</p> <p>2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</p> <p>3. Подбивания мяча подъемом ноги.</p> <p>4. Подвижная игра «Кого назвали ? тот ловит».</p>
	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	<p>4 неделя</p> <p>1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.</p> <p>2. Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»</p> <p>4. Подвижная игра «Выбивной»</p>

Декабрь	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	1 неделя 1. Подбивание мяча подъемом ноги. 2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках. 3. «Вертушки ? перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать. 4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метра удобным способом. 5. Подвижная игра «Мячик кверху» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)
	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	2 неделя 1. Ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. Прокатывание мяча под дугу в парах. 3. «Вертушки-перевертушки», «Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены. 4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) ? дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	3 неделя 1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги. 2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу. 3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены. 4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34). 5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч

			игрок становится водящим.
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	4 неделя 1. Отбивание на месте «Кто дольше». 2. Ведение мяча и бросок в корзину. 3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой». 4. Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные подвижные игры» Литвинова
Январь	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	1 неделя 1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой. 2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину. 3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой. 4. Подвижная русская народная игра «Заяц». Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца», становится на его место. 5. «Вертушки», «Зайца гонять».
	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	2 неделя 1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур. 2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой. 3. Ведение с броском в корзину. 4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать. 5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры). («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	3 неделя 1. Кто дольше отобьет мяч от пола. 2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы. 3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги. 4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры. 5. «Пришлепы»
Февраль	Прокатывание мяча ногой	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прокатывание ногой мяча.	1 неделя 1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы. 2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно. 3. Вести мяч вперед шагом и бегом. 4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот. «Галки, вороны, зеваки». 5. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).
	Отбивание мяча ногой	учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	2 неделя 1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 ? 4 метра). 2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу. 3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой. 4. «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из-под руки, поймать двумя руками. 5. Подвижная игра «Зевака» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).

	Ведения мяча ногой	Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	3 неделя 1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. 2. Подбивание мяча подъемом ноги. 3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать. 4. «Через ножки» - упереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой. 5. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)
	Броски мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	4 неделя 1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу. 2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать. 3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги. 4. «Ручки», «Через ножки».
Март	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	1 неделя 1. Отбивание мяча о стену ладонями. 2. Отбивание мяча подъемом ноги. 3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч. 4. «Зайца гонять», «Пришлепы». 5. Подвижная игра «Круг» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).
	Отбивания мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	2 неделя 1. «Кто больше отобьет мяч». 2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди. 3. Ведение с броском в корзину. 4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч. 5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).

	Фитбол мячи	Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	3 неделя 1. Подбивание мяча подъемом ноги. 2. Ведение змейкой между предметами бегом. 3. Защищать кольцо. 4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч. 5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).
	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	4 неделя 1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги. 2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой. 3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников. 4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать. 5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной)
Апрель	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	1 неделя 1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками. 2. Защищать кольцо. 3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра. 4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой. 5. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры»)
	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	2 неделя 1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами. 2. Бросать мяч в кольцо с прыжком. 3. Борьба за мяч. 4. «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки». 5. Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные подвижные игры»)

	Упражнения с мячом – фитболом	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	3 неделя 1. Отбивание мяча подъемом ноги. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Отбивание о стену ладонями. 4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч. «Вертушки-перевертушки» 5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»
	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	4 неделя 1. Защита кольца. 2. Борьба за мяч. 3. Сбей мячом кеглю. 4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч. 5. Подвижная игра «Круг» («Русские народные подвижные игры»)
Май	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	1 неделя Отработка приемов игры в баскетбол. Ведение и бросок в корзину. Защита корзины. Борьба за мяч.
	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	2 неделя 1. Отрабатывание приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников. 2. Игра «У кого меньше останется мячей». Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.
	Диагностика детей в перебрасывание мяча .отбивание	Выявить уровень физической подготовленности детей.	3 неделя Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.

	Итоговое	Воспитывать уверенность.	4 неделя Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». По выбору детей.
--	----------	--------------------------	---

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Учебно-методический комплекс.

Нормативные акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
- Действующие санитарные правила.
- Устав ГБДОУ.

5.2. Используемая литература и методические материалы.

Используемая литература:

1. Э.Й.Адашквичене Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983
2. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983
3. М.Д.Маханева. Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ,1998
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников .Москва «просвещение»1999.
4. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
5. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке !995.Москва.
6. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях2001.Санкт-петербург.

Программа составлена на основе методических разработок:

1. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство - Пресс» 2008 г.
- 2.. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.;
- 3.«Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986г;
- 4.Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
- 5.«Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова; Москва
- 6.Учебно-методическое пособие, С. Е. Голомидова «Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. – Волгоград: ИТД «Корифей».

5.3. Технологии

ИКТ	магнитофон CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации) флеш-карта (презентации, видеоролики) экран проектор ноутбук
Здоровье-сберегающие	Занятия проводятся с учетом моментов оздоровления. Пальчиковая гимнастика и динамические паузы поддерживают эмоциональную и умственную активность на высоком уровне, снижают мышечную и тактильную утомляемость.

5.4. Оценочные материалы:

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

Наличие разработанных критериев и диагностических материалов для определения результатов и качества образовательного процесса

0 – низкий

1 – средний

2 – высокий

№ п\п	Фамилия, имя	октябрь	май