

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ
САД №512
МБДОУ - детский сад №512

620010 г. Екатеринбург ул. Альпинистов, 29 (здание 1), ул. Альпинистов, 31 (здание 2)
тел. 8(343) 258 – 20 - 00 E-mail: mdou512@eduekb.ru

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБДОУ № 512
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:



Заведующий МБДОУ № 512
/ Н.Ю.Юрина/
Приказ № 34 от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча» для детей 5 – 7 лет
(срок реализации – 2 года)**

Составитель: Лазарева Ольга Вадимовна
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург,
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» направлена на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана на основе программы Н.В. Полтавцева Мяч – моя любимая игрушка. /Программа и методическое пособие проведения секционной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Тольятти, 2004 и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

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, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнерами. 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 ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель программы: 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, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбрать 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 сверстников.

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; индивидуализация дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

государства.

Характеристики особенностей развития детей

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок 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) ребенка к пяти - шести годам еще не завершено. В этом возрасте у ребенка 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 4-7 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 емкость легких 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.

Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках программы рассчитана на два года: первый – для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников 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 ребенка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение состоит из трех 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 полета 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 завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Адресат и продолжительность курса:

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Продолжительность курса 19 часов с января по май 2022 года, в 2022-2023 учебном году 35 часов. Базовыми средствами работы служат разнообразные упражнения с мячом на развитие ловкости, быстроты, выносливости, ориентации в пространстве.

Формы и режим занятий

Занятия длительностью 25 - 30 минут проводятся с группой детей 1 раз в неделю. Количество детей в группе – 15-20 человек.

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

1. Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега.
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 и игр малой подвижности.

Планируемые результаты освоения программы

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

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

Ребенок 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.

Ребенок 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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Проводятся два раза в год в форме спортивных игр для каждой возрастной группы.

Цель игр: выявить уровень сформированности у детей умения владеть мячом.

**Учебный план
1 й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Школа мяча		1	1	игра
2	Поймай мяч		1	1	игра
3	Зажги свечу		1	1	игра
4	Малый мяч вверх		1	1	игра
5	Круговая тренировка с мячом		1	1	игра
6	Летучий мяч		1	1	игра
7	Зевака		1	1	игра
8	Мяч в парах сидя		1	1	игра
9	Мяч одной рукой		1	1	игра
10	Мячи и шишки		1	1	игра
11	Гонка мяча		1	1	игра
12	Мяч повыше		1	1	игра
13	Мяч в кольцо		1	1	игра
14	Веди мяч		1	1	игра
15	Отбей мяч		1	1	игра
16	Классы		1	1	игра
17	Вперед, вправо, влево		1	1	игра
18	Шлепанки		1	1	игра
19	Не урони мяч		1	1	игра

Учебный план
2 й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Мяч о стену		1	1	игра
2	Сильный мяч		1	1	игра
3	Малый мяч		1	1	игра
4	Мяч повыше		1	1	игра
5	Мяч не теряй		1	1	игра
6	Малый мяч		1	1	игра
7	Два мяча		1	1	игра
8	Мяч вокруг себя		1	1	игра
9	Ловкий мяч		1	1	игра
10	Мяч через сетку		1	1	игра
11	Мяч в воздухе		1	1	игра
12	Теннисный мяч		1	1	игра
13	Разные мячи		1	1	игра
14	Мяч в кольцо		1	1	игра
15	Веди, бросай		1	1	игра
16	Мяч о стену		1	1	игра
17	Мяч в парах		1	1	игра
18	Меткий игрок		1	1	игра
19	Два мяча		1	1	игра
20	Удержи мяч		1	1	игра
21	Отбивай мяч		1	1	игра
22	Измерь силу		1	1	игра
23	Мяч и ракетка		1	1	игра
24	Мяч в ловушку		1	1	игра
25	Два мяча в парах		1	1	игра
26	Не урони мяч		1	1	игра
27	Мяч через скамейку		1	1	игра
28	Малый мяч		1	1	игра
29	Мяч повыше		1	1	игра
30	Ловкий мяч		1	1	игра
31	Мяч о стену		1	1	игра
32	Мяч в ловушку		1	1	игра
33	Мяч в парах		1	1	игра
34	Думай с мячом		1	1	игра
35	Сам решай		1	1	игра

**Содержание учебного плана
(1 –й год обучения, старшая группа)**

Месяц	Тема	Содержание
январь	Школа мяча	1. Формировать умение выполнять кистью руки мягкие движения при ловле надувного шарика. 2. В п/и «Школа мяча» упражнять детей в умении выполнять 8-10 раз подбрасывание и ловлю мяча. Развивать самоконтроль за результатом действий.
январь	Поймай мяч	1. Раскрыть связь силы удара и высоты подпрыгивания мяча. Упражнять детей в ловле б. мяча кистями рук. 2. В п/и «Мяч вверх» упражнять детей в ловле б. мяча разными способами, закрепить умение действовать по сигналу.
январь	Зажги свечу	1. Приучать детей подбрасывать б.мяч точно перед собой и ловить мяч захватывая его с боков. 2. В п/и «Свечи ставить» развивать быстроту реакции, закрепить умение правильно ловить м. мяч разными способами.
февраль	Малый мяч вверх	1. Формировать умение бросать м.мяч об пол перед собой, отталкиванием кистью правой(левой) руки, из положения ладонь вниз. Ловить 2 руками, ладонь вверх. 2. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» упражнять детей в бросании и ловле б.мяча. Приучать быстро освобождать место после броска.
февраль	Круговая тренировка с мячом	1. Формировать умение выполнять цепь действий с б.мячом (круговая тренировка). Развивать самоконтроль и самооценку действий. 2. В п/и «Зевака» упражнять детей в умении придавать полету мяча точное направление. Развивать умение распределять внимание на действия с 2 мячами.
февраль	Летучий мяч	1. Формировать умение выполнять цепь действий с теннисным мячом(круговая тренировка). Развивать самоконтроль и самооценку действий. 2. Вп/и «Летучий мяч» приучать детей перебрасывать б.мяч точно партнеру через ловишку.
февраль	Зевака	1. Формировать умение выполнять цепь действий с м.мячом (круговая тренировка). Развивать самоконтроль и самооценку действий. 2. В п/и «Зевака» упражнять детей в умении придавать полету мяча точное направление. Развивать умение распределять внимание на действия с 3 мячами.
март	Мяч в парах сидя	1. Формировать умение ловить м.мяч 1 рукой, подводя ее под мяч снизу: отбивание 1 рукой и ловля любой рукой. 2. Упражнять в перебрасывании б.мяча в парах сидя. 3. Вп/и «Летучий мяч» приучать детей перебрасывать с.мяч точно партнеру через ловишку.
март	Мяч одной рукой	1. Формировать умение ловить м.мяч 1 рукой снизу. 2. Упражнять в умении действовать разнообразно с

		б.мячом. Развивать самостоятельность в определении задания и умении создавать условия для действий. 3. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» закрепить умение ловить мяч с отскоком от пола снизу.
март	Мячи и шишки	1. Приучать детей переносить приемы действий с мячами на действия с шишками. 2. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» упражнять в быстрой ловле мяча без отскока от пола.
март	Гонка мяча	1. Формировать умение отбивать теннисный мяч 1 рукой, а ловить другой. 2. Упражнять детей в ведении б.мяча 1 рукой на месте и с движением вперед. 3. В п/и «Гонка мяча» закрепить умение детей при перебрасывании мяча посылать мяч партнеру точнее, регулируя силу броска.
апрель	Мяч повыше	1. Упражнять в умении выполнять отбивание, подбрасывание и ловлю м.мяча 1 рукой, регулируя высоту подбрасывания. 2. Упражнять детей в ведении б.мяча 1 рукой сбоку и перед собой. 3. В п/и «Гонка мяча» закрепить умение детей при перебрасывании мяча посылать мяч партнеру точнее, регулируя силу броска. Развивать ориентировку в пространстве при перебрасывании мяча.
апрель	Мяч в кольцо	1. Развивать умение сочетать ведение мяча с забрасыванием в кольцо. 2. Упражнять детей в непрерывном отбивании и ловле маленького мяча одной и той же рукой. В п/и «Гонка мяча» развивать у детей умение распределять внимание на действия с 2 мячами. Упражнять в броске точно своему партнеру и мягкой ловле мяча.
апрель	Веди мяч	1. Упражнять детей в поочередном ведении б.мяча пр. и лев. рукой 10-12 раз подряд, на месте, вокруг себя и с продвижением вперед. 2. Закрепить умение непрерывно отбивать и ловить маленький мяч разными способами. 3. В п/и «Мяч через сетку» упражнять детей в энергичном бросании б.мяча и скорости действий.
апрель	Отбей мяч	1. Формировать умение вести б.мяч на месте и по прямой между предметами. (положение кисти+сила отталкивания) 2. Упражнять детей в непрерывном отбивании и ловле маленького мяча разными способами. Развивать творчество в действиях с мячом. 3. В п/и «Отбей мяч» закреплять умение детей отбивать маленький мяч 1 рукой на месте.
май	Классы	1. Упражнять детей в поочередном ведении б.мяча пр. и лев. рукой 10-12 раз подряд, на месте, вокруг себя и с продвижением вперед. 2. Предложить выполнить отбивание теннисного мяча одной рукой, регулируя силу броска в зависимости от S. 3. В п/и «Классы» упражнять в умении ловить мяч и

		точно передавать его партнеру, регулируя силу броска в зависимости от S.
май	Вперед, вправо, влево	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать детей вести мяч вперед и в различных направлениях: шаг вперед, назад, вправо, влево. 2. Упражнять детей в отбивании м. мяча +теннисного 1 рукой на месте (сила отталкивания) 3. В п/и «Перебежки» закрепить умение детей перебрасывать мяч друг другу и ловить его, перемещаясь в пространстве.
май	Шлепанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей умение регулировать силу броска, сохраняя заданное направление. Использовать бросок вперед-вниз от груди 2 руками. 2. В п/и «Шлепанки» закрепить умение выполнять ведение б.мяча пр.лев. рукой 10 раз подряд с продвижением вперед
май	Не урони мяч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в подбрасывании и ловле б.мяча после отскока выполняя шаг в различных направлениях: шаг вперед, назад, вправо, влево. 2. в п/и «Шлепанки» закрепить умение выполнять ведение б.мяча пр.лев. рукой 10 раз подряд на месте.

**Содержание учебного плана
(2 – й год обучения, подготовительная группа)**

Месяц	Тема	Содержание
сентябрь	Мяч о стену	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение выполнять действия с б.мячом, используя бросок о стену. Выполнять броски с разной силой и под разным углом. 2. Упражнять детей в умении вести б. мяч перемещаясь в пространстве +шаги. 3. В п/и «Классы» закрепить умение детей при отбивании от стены выполнять одно действие, но с разного расстояния.
сентябрь	Сильный мяч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение выполнять действия с б.мячом, используя бросок о стену. Выполнять броски с разной силой и под разным углом. 2. Закрепить умение вести б. мяч перемещаясь в пространстве +шаги. 3. В п/и «Классы» закрепить умение детей при отбивании от стены выполнять одно действие, но с разного расстояния.
сентябрь	Малый мяч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить различные способы ловли м.мяча, отбивая о стену. 2. Закрепить умение бросать м.мяч об пол перед собой, отталкивая кистью вниз, ловить кистью вверх. 3. В п/и «Чей мяч приземлится дальше» закрепить умение детей бросать мяч о стену с разной силой.
сентябрь	Мяч повыше	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить различные способы ловли м.мяча, отбивая о стену. 2. Закрепить умение бросать б.мяч выше, ловить после хлопка и отскока 2 руками. 3. В п/и «Чей мяч приземлится дальше» закрепить умение детей бросать мяч о стену с разной силой.
октябрь	Мяч не теряй	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении ловить б.мяч после отскока от стены, не давая ему упасть на пол. Использовать знание о влиянии силы броска, амплитуды на успешность ловли. 2. Закрепить умение подбрасывать мяч среднего размера одной рукой, а ловить двумя руками после отскока от пола любым способом. 3. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» закрепит умение перебрасывать и ловить мяч с разного S регулируя силу толчка.
октябрь	Малый мяч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении ловить б.мяч после отскока от стены, не давая ему упасть на пол. Использовать знание о влиянии силы броска, амплитуды на успешность ловли. 2. Закрепить умение ловить м.мяч 1 рукой сверху и снизу. 3. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» закрепит умение перебрасывать и ловить мяч с разного S регулируя силу толчка.
октябрь	Два мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей умение распределять внимание на действия одновременно с 2 мячами, стоя в парах. 2. Закрепить умение отбивать т. мяч 1 рукой, а ловить другой. 3. В п/и «Классы» закрепить умение детей ловить м.мяч разными способами отбивая о стену.
октябрь	Мяч вокруг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей умение распределять внимание на действия одновременно с 2 мячами, стоя в парах.

	себя	<p>2. Закрепить умение поочередно вести б.мяч пр. и лев. рукой стоя на месте, вокруг себя.</p> <p>3. В п/и «Классы» закреплять умение детей ловить м.мяч разными способами, используя отбивание о стену.</p>
ноябрь	Ловкий мяч	<p>1. Приучать детей распределять внимание на действия в парах одновременно с 2 мячами.</p> <p>2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч среднего размера после отскока, выполняя шаг в любом направлении.</p> <p>3. В п/и «Мяч через сетку» закрепить умение детей энергично выпускать мяч, используя различные способы.</p>
ноябрь	Мяч через сетку	<p>1. Приучать детей распределять внимание на действия в парах одновременно с 2 мячами.</p> <p>2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч среднего размера без отскока, выполняя шаг в любом направлении.</p> <p>3. В п/и «Мяч через сетку» оценить S для броска.</p>
ноябрь	Мяч в воздухе	<p>4. 1. Упражнять в умении отбивать м.мяч вверх ладонью, стараясь удержать в воздухе дольше.</p> <p>2. Закрепить умение бросать мяч вперед- вниз от груди 2 руками.</p> <p>3. В п/и «Классы» упражнять в умении рег-ть силу броска при вып-ии одного и того же действия.</p>
ноябрь	Теннисный мяч	<p>1. Упражнять в умении отбивать т.мяч вверх ладонью, стараясь удержать в воздухе дольше.</p> <p>2. В п/и «Классы» упражнять в умении рег-ть силу броска при вып-ии одного и того же действия.</p>
декабрь	Разные мячи	<p>1. Предложить детям сравнить отбивание м.мяча и т.мяча ввех ладонью, стараясь удержать в воздухе дольше. 2. В п/и «Мяч через сетку» развивать энергичное отталкивание руками(кисть, локоть, плечо)</p>
декабрь	Мяч в кольцо	<p>1. Формировать умение последовательно выплнять забрасывание б.мяча в кольцо и ведение в разных сочетаниях.</p> <p>2. Развивать самостоятельность в действиях с разными мячами.</p> <p>3. В п/и «Мяч вверх» развивать умение согласовывать действия с мячом с текстом, развивать быстроту реакции на сигнал.</p>
декабрь	Веди, бросай	<p>1. Формировать умение последовательно выплнять забрасывание б.мяча в кольцо и ведение в разных сочетаниях.</p> <p>2. Закрепить умение детей отбивать мяч о стену и ловить после отскока.</p> <p>3. В п/и «Мяч вверх» развивать умение согласовывать действия с мячом с текстом, развивать быстроту реакции на сигнал.</p>
декабрь	Мяч о стену	<p>1. Развивать умение выполнять в сочетании ведение, передачу мяча перемещаясь в пространстве.</p> <p>2. В отбивании б.мяча о стену выполнять бросок спиной к стене.</p> <p>3. В п/и «Круговая лапта» упражнять детей в точности попадания. Развивать быстроту реакции на мяч.</p>
январь	Мяч в парах	<p>1. Развивать умение выполнять в сочетании ведение, передачу мяча перемещаясь в пространстве.</p> <p>2. Закрепить умение выполнять действия с б.мячом, используя</p>

		бросок о стену, не давая ему упасть. 3. В п/и «Круговая лапта» упражнять детей в точности попадания. Развивать быстроту реакции на мяч.
январь	Меткий игрок	1. Развивать умение выполнять в сочетании ведение, передачу мяча перемещаясь в пространстве. 2. Закрепить различные способы ловли м.мяча отбивая о стену. 3. В п/и «Кто самый меткий» закрепить умение вести б.мяч и забрасывать в б.кольцо.
январь	Два мяча	1. Познакомить детей с приемами держания т.ракетки. Упражнять в отбивании ею мяча об пол. Приучать детей распределять внимание на действия в парах одновременно с 2 мячами (договариваться+траектория) 2. 3. В п/и «Ручеек» закрепить умение детей выполнять ведение мяча в сочетании с передачей партнеру.
февраль	Удержи мяч	1. Уточнить приемы держания т.ракетки. Упражнять в отбивании ею мяча вверх, развивая реакцию на летящий мяч. 2. Закрепить умение детей распределять внимание на действия в парах одновременно с 2 мячами (договариваться+траектория) 3. В п/и «Ручеек» закрепить умение детей выполнять ведение мяча в сочетании с передачей партнеру и ловлей при перемещении в пространстве.
февраль	Отбивай мяч	1. Упражнять в отбивании ею мяча вверх, развивая реакцию на летящий мяч, удерживая дольше. 2. Познакомить детей с приемами отбивания б.мяча по направлению вперед-вниз. 3. В п/и «Лапта» развивать прицельность действий, смекалку и увертливость.
февраль	Измерь силу	1. Предложить сравнить детям силу отбивания м.мяча и т. мяча. 2. Приучать детей отбивать б.мяч в разных направлениях, регулируя силу. 3. В п/и «Лапта» развивать прицельность действий, смекалку и увертливость.
февраль	Мяч и ракетка	1. Расширять действия детей с б. мячом, используя отскок от стены (кисть, локоть). 2. Упражнять в действиях с мячом и ракеткой. 3. В п/и «Даровки» закрепить умение отбивать м.мяч ракеткой.
март	Мяч в ловушку	1. Расширять действия детей с б. мячом, используя отскок от стены. (кисть, пальцы) 2. Закреплять ведение и забрасывание мяча в кольцо. 3. В п/и «Даровки» закрепить умение отбивать м.мяч ракеткой.
март	Два мяча в парах	1. Расширять действия детей с м. мячом, используя отскок от стены. (кисть, пальцы) 2. Упражнять в действиях в парах одновременно с 2 мячами. 3. В п/и «Мяч о стену» закреплять бросание о стену б.мяча и ловлю его не давая упасть на пол.
март	Не урони мяч	1. Расширить действия с м.мячом, используя отскок от стены. (кисть, пальцы) 2. Упражнять в отбивании ракеткой мяча об пол и вверх. В п/и «Мяч о стену» закреплять бросание о стену б.мяча и

		ловлю его не давая упасть на пол.
март	Мяч через скамейку	1. Развивать самостоятельность при упражнениях с б.мячом у стены. 2. Упражнять в отбивании ракеткой мяча через скамейку. В п/и «Чья команда быстрее» упражнять в ведении мяча.
апрель	Малый мяч	1. Упражнять детей в умении ловить б.мяч после отскока от стены, не давая ему упасть на пол. Использовать знание о влиянии силы броска, амплитуды на успешность ловли. 2. Закрепить умение ловить м.мяч 1 рукой сверху и снизу. 3. В п/и «Лови, бросай, упасть не давай» закрепит умение перебрасывать и ловить мяч с разного S регулируя силу толчка.
апрель	Мяч повыше	1. Закрепить различные способы ловли м.мяча, отбивая о стену. 2. Закрепить умение бросать б.мяч выше, ловить после хлопка и отскока 2 руками. 3. В п/и «Чей мяч приземлится дальше» закрепить умение детей бросать мяч о стену с разной силой.
апрель	Ловкий мяч	1. Приучать детей распределять внимание на действия в парах одновременно с 2 мячами. 2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч среднего размера после отскока, выполняя шаг в любом направлении. 3. В п/и «Мяч через сетку» закрепить умение детей энергично выпускать мяч, используя различные способы.
апрель	Мяч о стену	1. Развивать умение выполнять в сочетании ведение, передачу мяча перемещаясь в пространстве. 2. В отбивании б.мяча о стену выполнять бросок спиной к стене. 3. В п/и «Круговая лапта» упражнять детей в точности попадания. Развивать быстроту реакции на мяч.
май	Мяч в ловушку	1. Расширять действия детей с б. мячом, используя отскок от стены. (кисть, пальцы) 2. Закреплять ведение и забрасывание мяча в кольцо. 3. В п/и «Даровки» закрепить умение отбивать м.мяч ракеткой.
май	Мяч в парах	1. Развивать умение выполнять в сочетании ведение, передачу мяча перемещаясь в пространстве. 2. Закрепить умение выполнять действия с б.мячом, используя бросок о стену, не давая ему упасть. 3. В п/и «Круговая лапта» упражнять детей в точности попадания. Развивать быстроту реакции на мяч.
май	Думай с мячом	1. Развивать самостоятельность при упражнениях с б.мячом. 2. Упражнять в точности действий с б. мячом на огр. прост-ве. 3. Развивать оценочность суждений при действиях с мячом.
май	Сам решай	1. Развивать умение выбирать способ броска в зависимости от S. 2. Развивать соглас-ть в действиях в парах, проявляя инициативу в определении заданий. 3. Развивать действия с б. мячом на огр. прост-ве, сохраняя равновесие и регулируя силу.

Формы подведения итогов реализации программы

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

Материально – техническое обеспечение программы

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

Спортивный инвентарь:

1	Мячи - резиновые (малые, большие) - малые пластмассовые - надувные - массажные - баскетбольные - футбольные	по 20 шт. 2 шт.
2	Мешочки для метания	20 шт.
3	Мячи для пинг-понга	20 шт.
4	Баскетбольные корзины	2 шт.
5	Напольные корзины	4 шт.
6	Волейбольная сетка	1 шт.
7	Футбольные ворота	2 шт.
8	Обручи	20 шт.
9	Кубики	20 шт.
10	Кегли	20 шт.
11	Гимнастические скамейки	2 шт.
12	Мишени	2 шт.
13	Коврики	20 шт.
14	Свисток	1 шт.

Перечень информационно методических материалов:

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. Просвещение. 2008

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008

Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» направлена на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана на основе программы Н.В. Полтавцева Мяч – моя любимая игрушка. /Программа и методическое пособие проведения секционной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Тольятти, 2004 и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

Цель программы: овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Образовательная деятельность в рамках программы рассчитана на два года. Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность.

Занятия длительностью 25 - 30 минут проводятся с группой детей 1 раз в неделю. Количество детей в группе – 15-20 человек.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Юрина Наталья Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022