

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-  
эстетическому развитию воспитанников № 165**

620042 г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 51 тел: 325-33-08 тел: 325-33-03

**Принято:**

педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 01 » 09 2022 г.

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ  
Детский сад № 165  
Приказ № 43 «01» 09 2022г.  
Г.П. Кулакова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
Кружок «Школа мяча»**

для детей от 3 до 7 лет  
срок реализации 4 года

Автор составитель: Якимов К.Ю.

Екатеринбург, 2022

## Содержание

I.	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цели и задачи Программы.....	4
3.	Форма организации обучения.....	4
4.	Планируемые результаты.....	6
II.	Содержательный раздел	
1.	Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 3-4 года.....	7
2.	Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 4-5 года.....	9
3.	Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 5-6 года.....	11
4.	Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 6-7 года.....	14
5.	Содержание программы Спортивный кружок «Школа мяча» обучения (дети 3-7 лет).....	16
III.	Организационный раздел	
1.	Режим организации деятельности.....	18
2.	Материально-техническое обеспечение.....	18
	Список используемой литературы.....	18

# I. Целевой раздел

## 1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, что закладывается уже в дошкольном возрасте. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Данная программа разработана и составлена на основании **нормативных правовых документов**, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации

«Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021, № 2.

**Адресат программы:** система занятий по данной программе предназначена для детей 3-7 лет.

Объем программы: 72 часа -1 учебный год. 288 часа – 4 учебных года.

Формы обучения и виды занятий: групповые занятия. Количество детей в группе по 15-20 человек.

Срок освоения программы – 1 учебный год (9 месяцев).

Режим занятий: Частота встреч - 2 раза в неделю. во второй половине дня.

Продолжительность одного занятия в зависимости от возрастной группы. Младшая группа (3-4 года) – 15 минут; средняя группа (4-5 года) – 20 минут; старшая группа (5-6 лет) – 25 минут; подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут

Форма организации детей: фронтальная.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность: Данная программа предполагает использование в работе с детьми мячей разных по размеру, весу и назначению, объединяет в себе элементы различных видов спорта. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорт.

## 2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям

Образовательные:

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

3. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.

4. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.

3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **3. Формы организации обучения**

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с мячами с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей.

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;

принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;

- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление

здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

#### **4. Планируемые результаты**

##### **Первый год обучения (3-4 года)**

1. Дети знают о форме, объёме, свойствах резинового мяча.
2. Могут свободно, непринуждённо брать, держать, переносить мячи различного размера.
3. С интересом выполняют игровые упражнения с мячом.
4. Дети выполняют основные движения с мячами – фитболами (ходьба, бег, прыжки с мячом в руках).
5. Дети умеют правильно сидеть на мячах – фитболах.
6. Могут перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.

##### **Второй год обучения (4-5 лет)**

1. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.
2. Могут свободно перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.
3. Умеют прокатывать, бросать мячи двумя руками и одной рукой.
4. Умеют правильно ловить, бросать, катать мяч, придавая ему нужное направление.
5. Дети умеют работать в парах, овладели навыками совместных действий.
5. Проявляют интерес к новым упражнениям на фитболе.

##### **Третий год обучения (5-6 лет)**

1. Различают мячи по игровым видам деятельности.
2. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
3. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
4. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
5. Знают простейшие правила спортивных игр.
6. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
7. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
8. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества
9. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений.

##### **Четвертый год обучения (6-7 лет)**

1. Знают историю игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
8. Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

**Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей:**

1. Повышение уровня физической подготовленности детей (выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке).
2. Освоение детьми простейшей техники спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).
3. Владение технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо.
4. Снижение заболеваемости дошкольников.
5. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать физкультурный инвентарь, применять полученные знания и навыки в самостоятельной двигательной деятельности).

**II. Содержательный раздел**

**1. Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 3-4 года**

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Познакомить с историей возникновения мяча. Разновидностью мячей	0,5
	Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль	1

октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бегу с ведением мяча ногами</li> <li>2. учить бегу с мячом с выполнением заданий по сигналу</li> <li>3. Упражнять в ходьбе с мячом и ее разновидностям (на носках мяч вверх, на пятках мяч за голову на наружной стороне стоп мяч внизу, с высоким подниманием колен мяч вперед т.д.) Ходьба с мячом в руках с выполнением заданий по сигналу.</li> <li>4. Учить прыгать с зажатым между коленями, между ступнями мячом</li> <li>5. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты, по скамейке</li> <li>6. Учить перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь</li> </ol>	8
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бегу с ведением мяча ногами</li> <li>2. учить бегу с мячом с выполнением заданий по сигналу</li> <li>3. Упражнять в ходьбе с мячом и ее разновидностям (на носках мяч вверх, на пятках мяч за голову на наружной стороне стоп мяч внизу, с высоким подниманием колен мяч вперед т.д.) Ходьба с мячом в руках с выполнением заданий по сигналу.</li> <li>4. Учить прыгать с зажатым между коленями, ступнями мячом</li> </ol>	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты, по скамейке</li> <li>6. Учить перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях</li> <li>2. Учить прокатывать мяч в ворота, стоя парами</li> <li>3. Учить прокатывать мяч в ворота с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>4. Учить скатывать мяч по наклонной доске</li> <li>5. Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его</li> <li>6. Разучить подвижную игру</li> </ol>	4
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его</li> <li>2. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы</li> <li>3. Учить ловить мяч, брошенный взрослым</li> <li>4. Учить перебрасывать мяч друг другу</li> <li>5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом</li> </ol>	8
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч об землю и ловить его</li> <li>2. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы</li> <li>3. Учить ловить мяч, брошенный взрослым</li> <li>4. Учить перебрасывать мяч друг другу</li> <li>5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом</li> </ol>	4



февраль	1. Учить бросать мяч об землю и ловить его 2. Учить ловить мяч, брошенный взрослым 3. Учить перебрасывать мяч друг другу 4. Учить бросать мяч двумя руками от груди 5. Разучить подвижную игру	8
март	1. Учить отбивать мяч об пол 2. Учить перебрасывать мяч друг другу 3. Учить бросать мяч через веревочку 4. Учить бросать мяч двумя руками от груди 5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом	8
апрель	1. Учить отбивать мяч об пол 2. Учить бросать мяч через веревочку 3. Учить бросать мяч разными способами 4. Учить перебрасывать мяч друг другу 5. Разучить подвижную игру	8
май	1. Учить отбивать мяч об пол 2. Учить перебрасывать мяч друг другу 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом 4. Упражнять в ловле мяча, брошенным взрослым	2
	Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками	4
	снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль	
	«Праздник мяча» (открытое занятие)	0,5

## 2. Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 4-5 года

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Дать представление о спортивных играх с мячом	0,5
	Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками	1

	снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдале	
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. Учить прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> </ol>	8
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет</li> <li>2. Учить прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>3. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>4. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, сподвижение вперед.</li> </ol>	8
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, с продвижение вперед.</li> <li>4. Учить бросать мяч из- за головы через сетку</li> </ol>	8
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. учить отбивать мяч правой и левой руками об пол</li> <li>4. Учить бросать мяч из- за головы через сетку</li> <li>5. Учить бросать мяч от груди через сетку</li> </ol>	4
февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, сподвижение вперед.</li> <li>2. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга)</li> <li>3. Учить отбивать мяч правой и левой руками об пол</li> <li>4. Упражнять в бросании мяча от груди через сетку</li> </ol>	8

март	1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух 2. Учить отбивать мяч правой и левой руками об пол 3. Учить бросать мяч от груди из разных исходных положений 4. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга) 5. Упражнять в бросании мяча от груди через сетку	8
апрель	1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух 2. Упражнять в бросании мяча от груди из разных исходных положений 3. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга) 4. Упражнять в отбивании мяча правой и левой руками об пол	8
май	1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух 2. Упражнять в бросании мяча от груди из разных исходных положений 3. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга) 4. Упражнять в отбивании мяча правой и левой руками об пол	6
	Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль	2
	«Праздник мяча» (открытое занятие)	0,5

### 3. Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 5-6 года

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом (теория)	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1

октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить перебрасывать набивной мяч друг другу в парах разными способами: из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно</li> <li>6. Учить отбивать мяч от пола с изменением высоты.</li> </ol>	8
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>3. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>4. Учить правила игры баскетбол.</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно</li> </ol>	8
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>4. Учить перебрасывать мяча через сетку, друг другу.</li> <li>5. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>6. Учить прокатывать мяч по полу из правой руки в левую и обратно с продвижением вперед</li> </ol>	8
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4м).</li> <li>2. Совершенствовать бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой в движении</li> </ol>	4

февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать мяч с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя наместе.</li> <li>5. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу надголовой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	8
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками и др. заданиями наместе.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Упражнять в бросках мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другунад головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	8
апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумяруками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другунад головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	8
май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумяруками, стоя на месте.</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча в парах, стоя спиной</li> </ol>	6

	друг кдругу над головой и под ногами. 6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении	
	«Праздник мяча»	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой	2

#### 4. Тематическое планирование Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 6-7 года

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Игровые виды спорта	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1
октябрь	1. Учить «Школе мяча» стоя на месте 2. Учить перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м) 3. Учить бросанию мяча вдаль до указанных ориентиров 4. Учить отбиванию мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо 6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз	8
ноябрь	1. Закрепить навыки выполнения «Школы мяча» стоя на месте 2. Упражнять в перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об	8
	пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м) 3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 4. Учить ведению мяча с выполнением заданий по сигналу 5. Учить «Школе мяча» у стены. 6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча	

	<p>двумя руками</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	
декабрь	<p>1. Учить бросать мяч вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз</p> <p>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>3. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</p> <p>4. Упражнять в ведении мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>6. Совершенствовать перекачивание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	8
январь	<p>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</p> <p>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками</p> <p>4. Учить передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>6. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>7. Совершенствовать «Школу мяча» у стены.</p> <p>8. Учить ведению мяча передвигаясь прыжками</p>	8
февраль	<p>1. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>2. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</p> <p>3. Совершенствовать перекачивание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>4. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>5. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>6. Упражнять в ведении мяча передвигаясь прыжками</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	8
март	<p>1. Учить ведению мяча бегом</p>	8

	<p>2. Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы</p> <p>3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>4. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу во время ходьбы, бега</p> <p>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>6. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки стоя на месте</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	
апрель	<p>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча с дополнительными заданиями</p> <p>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>6. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	8
май	<p>1. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>2. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</p> <p>3. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	4
	Праздник мяча (открытое занятие)	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	4

## 5. Содержание программы Спортивный кружок «Школа мяча» для детей 3-7 лет

### Задачи первого года обучения.

1. Заинтересовать детей упражнениями с мячом.
2. Формировать у детей двигательные навыки.
3. Формировать у детей навыки работы с мячом: навыки удержания, передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

### Задачи второго года обучения.

1. Формировать у детей двигательные навыки, навыки совместных действий, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную



ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.

3. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и правила безопасного поведения.

### **Задачи третьего года обучения.**

1. Заинтересовать детей игрой с мячом.

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.

3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке

4. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, футбол, баскетбол

5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

7. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

8. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

### **Задачи четвертого года обучения.**

1. Совершенствовать умения владения мячом.

2. Освоить простейшую технику игры в волейбол, баскетбол, элементы игры в футбол. 3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

4. Продолжать формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом.

5. Развивать умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

6. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.

7. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

### III. Организационный раздел

#### 1. Режим организации деятельности

№ п/п	Содержание	Наименование возрастных групп			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Количество возрастных групп	2	2	3	2
2.	Начало занятий, дни недели, время проведения занятий	с 01.09.2021			
		Среда, пятница	Среда, пятница	Среда, пятница	Среда, пятница
3.	Продолжительность учебной нагрузки	2 занятия в неделю по 15 минут	2 занятия в неделю по 20 минут	2 занятия в неделю по 25 минут	2 занятия в неделю по 30 минут
4.	Количество занятий в месяц	8			

#### 2. Материально-техническое обеспечение

- мячи резиновые – 30 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- шнуры – 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 10 шт.;
- конусы-ориентиры – 10 шт.;
- набивные мячи – 30 шт.;
- клюшки – 20 шт.;
- схемы,
- аудиозаписи.

#### Список используемой литературы:

- Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.- Волгоград: Учитель, 2009;
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
- Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников.

- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008;
  - Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011 г.;
  - Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.Н. Шебеко. – Мн.: Университетское, 2001;
  - Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации;
  - Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022384

Владелец Кулакова Галина Петровна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024