

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 161 «Ёлочка»
общеразвивающего вида г. Улан-Удэ

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 161 «Ёлочка»
Банзаракцаева Е.В.
Приказ № 10/2 «31» 08 2018 г.



Программа обсуждена и
одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол №
От

**Модифицированная программа с учетом
Федерального государственного образовательного
стандарта дошкольного образования
«Школа мяча»**

Разработала воспитатель:
I квалификационной категории
Хамуева В. А.

Г. Улан-Удэ
2018 г.

Содержание программы

I Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи	3
1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	5
II Содержательный раздел	6
2.1 Описание образовательной деятельности «Физическое развитие»	6
2.2 Перспективно-тематический план	7
2.3 Взаимодействие с семьей, социумом	13
III Организационный раздел	14
3.1 Предметно-развивающая среда	14
3.2 Учебно-методическое обеспечение Программы	14
Приложения.	

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Образовательная область: физическое развитие.

Дополнительная образовательная программа (ДОП) «Школа мяча» разработана в соответствии:

- ФГОС ДО № 1155 от 17 октября 2013 г.;
- ФЗ «Об образовании в РФ № 273 от 29.12.2012 г.;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказом МО РФ и МЗ РФ «Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту № 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

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

Данная программа содержание содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в работе по развитию двигательных качеств, формированию элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле и т.д., развитию морально-волевых качеств и эмоционального состояния.

Актуальность: 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 влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Проблема: Поверхностный интерес родителей и детей к играм с мячом; дефицит движений у детей дошкольного возраста.

1.2 Цели и задачи

Цель: Вовлечение детей дошкольного возраста и родителей в активную физическую и спортивную деятельность. Обогащение двигательного опыта детей

6-7 года жизни

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое развитие детей;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные:

- формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;
- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
- способствовать овладению детьми игровой (*баскетбол, волейбол, пионербол, футбол*) деятельностью;
- учить ловить мяч кистями рук, бросать мяч из-за головы стоя, посылать его вверх, а также ударяя о землю, принимать мяч с разных положений, ловить его двумя руками, перебрасывать через сетку, забрасывать мяч в кольцо, бросать на дальность;
- учить детей выполнять основные правила игры, согласовывая действия детей с текстом и музыкой.

Воспитательные:

- развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
- побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

- принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
- принцип доступности и открытости;
- принцип трансформирования;
- принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
- принцип вариативности;
- принцип полифункциональности.

1.4. Возрастные особенности детей 6-7 лет

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать,

держат правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

- Повышение уровня владения мячом
- Повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм
- Познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

Правила техники безопасности:

- В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
- Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
- Хорошо накачать мяч.
- Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
- При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых ставах.
- Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
- После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (*с 1 недели сентября по май*). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации: 1 год.

Форма подведения итогов:

1. Диагностическое обследование детей по усвоению программы
2. Итоговое занятие с участием родителей игры Пионербол.

Организационно-методические указания к проведению занятий с мячом

Занятия рассчитаны на детей 6-7 лет, продолжительность занятий 30 минут, проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке, состоят из 3 частей. Этапы освоения работы с мячом:

1 этап – подготовительный. Основной его задачей является формирование координированности движений, умения видеть мяч и быстро реагировать на его полёт. Для решения этой задачи включаются следующие упражнения:

1. бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками;
2. подбрасывание и ловля мяча после хлопков;
3. подбрасывание и ловля мяча одной рукой;
4. бросание и ловля мяча в движении;
5. перебрасывание и ловля мяча из разных положений и различными способами в парах;
6. метание в горизонтальную и вертикальную цели;
7. забрасывание мяча в кольцо;
8. перебрасывание мяча через волейбольную сетку;
9. броски мяча на дальность;
10. броски набивного мяча двумя руками (*вес до 1 кг*) от груди и из-за головы.

2 этап – подводящий. Его задача – направлять движения детей. С этой целью ребёнку из противоположной шеренги предлагается не ловить мяч, а отбивать, перебрасывая мяч друг другу без сетки. Отбивание (*волейбол*) происходит толчком двух ладоней в нужном направлении. Расстояние между партнёрами увеличивается до 2 м и более.

3 этап – основной. Большое внимание уделяется игре в волейбол (*пионербол*) по упрощённым правилам, задача – научить дошкольников перебрасывать мяч и ловить его, соизмеряя высоту, дальность и точность броска.

II Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.)» которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол,

бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, на санках и т. д.)

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Задачи обучения технике выполнения движений в ДОУ наиболее успешно решаются на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определенной последовательности, с усложнением.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача — научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

В образовательных программах, по которым работают многие ДОУ, действия с мячом совершают дети даже раннего возраста. Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

2.2 Перспективно-тематический план

Месяц	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	Обследование детей. Инструкция по технике безопасного поведения в физкультурном зале. Знакомство с мячом.	Подготовить детей к обучающему процессу.
Октябрь	Упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Научиться управлять мячом, чувствовать его.
Ноябрь	Упражнения на освоения техники	Контролировать мяч в

	приема и передачи мяча в баскетболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	движении.
Декабрь	Правила игры. Техника передвижения с мячом. Повороты и остановки. Игра по упрощенным правилам пионербола.	Научить точности передачи мяча партнеру, закрепление правил игры в пионербол.
Январь	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в баскетболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.
Февраль	Пионербол: упражнения на освоение ловли, подачи и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Отрабатывать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку.
Март	Волейбол: упражнения на овладение техникой бросков мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры.
Апрель	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику игры.
Май	Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу, на освоение техникой ведения мяча.	Разработать технику игры.

Непосредственно образовательная деятельность

Занятие 1 — 4. Знакомство с мячом. (Сентябрь)

Задачи:

Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место;

Дать возможность осознать физические качества мяча (*упругость, вес, объём*).

Оборудование: мячи резиновые по количеству детей, кегли, набивные мячи.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. 1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины. 2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (*4-6 раз*). 3. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Построить детей в 4-6 колонн, расставить напротив каждой колонны 4-6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч левой и правой рукой, наклонившись.

Вторая часть. 1. Игра **«Подбрось — поймай»**. Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету. 2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками.

Третья часть. Игра **«Сбей кеглю»**. Дети становятся на линию, в 2-3 м от которой

находятся 3-4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3-4 ребёнка одновременно (3 мин). Игра-эстафета малой подвижности «**Не урони мяч**». Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках находится мяч, они – водящие. По сигналу инструктора дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

Занятие 5 – 8. (Октябрь)

Задачи:

Учить детей бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками;

Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку;

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, волейбольная сетка.

Содержание и методика проведения

Первая часть. Увлекательная разминка

1. Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «**Раки**». Бег спиной вперёд. Ходьба Медвежата». Обычная ходьба.

Вторая часть. 1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Напоминаем детям, что мяч должен лететь прямо вверх и нужно следить за его полётом. Ловить мяч надо двумя руками и не прижимать его к груди (12-15 раз подряд). 2. Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Рассчитывать силу броска (10-12 раз). 3. Перебрасывать мяч через сетку, натянутую выше головы ребёнка (по 6-8 раз). По обе стороны сетки встают по 5-6 человек. У детей, стоящих с одной стороны сетки, в руках мячи. Инструктор даёт указание, как надо бросать мяч (снизу, от груди, из-за головы). Ребята указанным способом перебрасывают мяч через сетку своим партнёрам. Стоящие на другой стороне дети ловят мяч и бросают его обратно (обязательно тем же способом).

Третья часть. Игра малой подвижности «**Не урони мяч**». Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках находится мяч, они — водящие. По сигналу инструктора дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

Занятие 9-12 (ноябрь)

Задачи:

Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, забрасывать его в кольцо;

Закреплять умения перебрасывать и ловить мяч из разных положений и различными способами в парах, перебрасывать мяч через сетку;

воспитывать выдержку и внимание.

Оборудование: мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на

пятках, спиной вперёд; в полуприседе; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь). Ходьба на четвереньках («Раки», «Слоники»). Разновидности бега (с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей, с прямыми ногами).

Вторая часть. 1-я – 2-я неделя выполняется фронтально по 10 раз. 1. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места. 3. Ведение мяча и бросок в кольцо. Перестроение детей в пары. 4. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами, не давать мячу упасть на пол. 3-я – 4-я неделя. 1. Бросок в кольцо в прыжке вверх. 2. Бросок в кольцо одной рукой. 3. Перебрасывание мяча друг другу в парах с совершением удара мячом об пол. Руки с мячом сверху. С силой ударить мячом об пол. Стараться, чтобы работали только кисти, а сами руки оставались сверху. 4. Перебрасывание мяча через сетку одной и двумя руками.

Третья часть. Малоподвижная игра «**Будь внимателен**» (3-4 мин). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч. Рассчитывать силу броска. Если мяч перелетает, сделать шаг назад и поймать его. Если мяч не долетает, сделать шаг вперёд и поймать его. Если мяч летит в сторону, сделать шаг в сторону и поймать его.

Занятие 13-16 (декабрь)

Задачи:

Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; бросок об пол, ловля мяча после отскока; передача от груди во время движения боковым галопом);

Продолжать учить бросать мяч через волейбольную сетку и прыгать вверх; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Оборудование: мячи по количеству детей, сетка, свисток, скакалки по количеству детей.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. 1. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба с крестным шагом: боком. Бег с прямыми ногами вперёд. Ходьба «Раки». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

Вторая часть. 1-я – 2-я неделя. Дети стоят парами и выполняют упражнения по 10 раз. 1. Бросок и ловля мяча после хлопков. 2. Бросок друг другу снизу. 3. Бросок друг другу из-за головы. 4. Бросок друг другу от груди. 5. Бросок об пол, ловля мяча после отскока. 6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди. 3-я – 4-я неделя. 1. Броски мяча парами через волейбольную сетку. 2. Прыжки вверх возле сетки, отталкиваясь двумя ногами, руками стараясь достать верхний край сетки (2 подхода по 10 прыжков подряд с отдыхом между подходами). 3. Броски мяча одной рукой на дальность через сетку.

Третья часть. Малоподвижная игра «**Необычный художник**». У каждого ребёнка

в руках скакалка. По сигналу дети выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

Занятие 17-20 (январь)

Задачи:

Совершенствовать броски и ловлю мяча двумя руками, перебрасывание мяча через волейбольную сетку;

Продолжать учить передавать мяч от груди во время движения боковым галопом и бросать мяч в кольцо.

Оборудование: мячи по количеству детей, сетка, мячи малые по количеству детей, 5-6 разных предметов для игры.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. Ходьба на носках. Ходьба на пятках, спиной вперёд, руки к плечам. Бег спиной вперёд. Ходьба «**Пауки**». Бег с захлёстыванием голени назад. Бег с прямыми ногами вперёд. Ходьба: носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: одна нога пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «**Раки**». Бег, меняя направление движения по сигналу инструктора. Обычная ходьба.

Вторая часть. 1-я – 2-я неделя дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз. 1. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. 2. Бросок об пол одной рукой, ловля двумя. 3. Забрасывание мяча в кольцо. 3-я – 4-я неделя дети выполняют упражнения в парах. 1. Броски и ловля мяча в движении парами. 2. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку разными способами.

Третья часть. Малоподвижная игра «**Попади в мяч**». Дети становятся по кругу. В середине круга – мяч. После указания воспитателя один ребёнок закрывает глаза. Идёт к мячу и старается попасть ногой по мячу. Удар по мячу должен быть таким, чтобы не попасть в стоящих напротив детей.

Занятие 21 – 24 (февраль).

Задачи:

Совершенствовать работу с мячом, соизмеряя высоту, дальность и точность броска; продолжать учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку;

Учить играть в волейбол без подачи; — способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости.

Оборудование: мячи по количеству детей, сетка, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. 1. Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «**Раки**». Бег спиной вперёд. Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

Вторая часть. 1-я – 2-я неделя выполнение упражнений в парах по 10 раз. 1. Бросание и ловля мяча одной рукой в парах (1. 5 м). 2. Перебрасывание и ловля мяча стоя на коленях разными способами. 3-я – 4-я неделя. 1. Броски мяча парами игроков через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи.

Третья часть. Игра малой подвижности «**Вперёд с мячом**». Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться об пол сзади. Вместе с мячом

продвигаться вперёд, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

Занятие 25-28 (март).

Задачи:

Учить детей не ловить мяч, а отбивать его;

Повторить упражнения с мячом в движении;

Отрабатывать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку;

Учить играть в волейбол.

Оборудование: мячи по количеству детей, сетка, мешочки с песком по количеству детей.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. Увлекательная разминка. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки на пояс. Лёгкий бег. Ходьба в полуприсяде, руки за голову. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба *«Медвежата»*. Бег с захлёстыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Прыжки на левой – правой ноге. Ходьба *«Раки»*. Бег с прямыми ногами вперёд. Обычная ходьба.

Вторая часть. 1-я- 2-я неделя дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз.

1. Броски мяча вверх и ловля его в движении по кругу. 2. Броски мяча о землю и ловля в движении по кругу. 3. Метание в вертикальную цель. 4. Обучение игре в волейбол без подачи. 3-я – 4-я неделя работа детей в парах. 1. Работа с мячом в парах. (*Мяч предлагается не ловить, а отбивать его толчком двух ладоней сверху в нужном направлении*). 2. Бросок мяча на дальность одной рукой сверху через сетку (*отрабатывание подачи*). 3. Обучение игре в волейбол с подачей.

Третья часть. Игра *«Не урони мешочек»*. Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу инструктора.

Занятие 29 – 32 (апрель).

Задачи:

Продолжать учить детей ловить мяч двумя руками;

Подавать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку;

Учить играть в пионербол.

Оборудование: мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть. Увлекательная разминка. 1. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на пояс. Лёгкий бег. Ходьба *«Пауки»*. Прыжки на двух ногах. Ходьба скрестным шагом вперёд. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба *«медвежата»*. Бег с захлёстыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба *«Раки»*. Бег с прямыми ногами вперёд. Обычная ходьба.

Вторая часть. Игра *«Пионербол»*. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает мячи, заброшенные соперникам, решает спорные мячи, контролирует время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми даётся пятиминутный

перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (*продолжительностью 3 – 4 мин*): игра **«Сделай фигуру»**, **«Будь внимателен»**. При попадании мяча на сторону соперников команде начисляется 3 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Третья часть. Обычная ходьба.

Занятие 33 – 36 (май).

Игра **«Футбол»**.

Цель игры: забросить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча, защищать свои, соблюдая при этом правила игры. Оборудование: футбольный мяч, ворота (2), свисток, отличительные знаки для игроков, которые они надевают на майки спереди и сзади.

Ход игры.

Первая часть. Увлекательная разминка. Ходьба на носках. Ходьба на пятках, спиной вперёд, руки к плечам. Бег спиной вперёд. Ходьба **«Пауки»**. Бег с захлёстыванием голени назад. Бег с прямыми ногами вперёд. Ходьба: носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: одна нога пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба **«Раки»**. Бег, меняя направление движения по сигналу инструктора. Обычная ходьба.

Вторая часть. Игра. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Игра продолжается 30 минут. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (*продолжительностью 3 – 5 мин*) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние. Малоподвижная игра **«Попади в мяч»**. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его ногами товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч.

Третья часть. Обычная ходьба.

2.3 Работа с родителями:

1. Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
2. Совместная деятельность детей и родителей, эмоции от игры с мячом.
3. Организация фотовыставки **«Школа мяча»**

Наглядная информация для родителей:

- Папка – передвижка по теме: **«Мой весёлый звонкий мяч»** (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.)
- Папка-передвижка по теме: **«Играем дома»** (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т.д.)
- Папка-передвижка по теме: **«Физкультура – это здорово»** (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов и т.д.)
- Пополнение картотек **«Игры на улице»**

III Организационный раздел

3.1 Предметно-развивающая среда

Предметно-развивающая, игровая среда – это система материальных объектов деятельности ребенка. Которая в свою очередь моделирует содержание духовного и физического развития ребенка. Правильно организованная предметно-развивающая среда, помогает взрослому обеспечить гармоничное развитие ребенка, создать эмоционально-положительную атмосферу.

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные стойки в группы, нетрадиционное оборудование.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

3.2 Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Адашкявичене Э.Й. *«Баскетбол для дошкольников»*: Из опыта работы-М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. *«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»* — издательство НЦ ЭНАС, 2004
3. Николаева Н.И. *«Школа мяча»* — издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. *«Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет»* — «Детство-пресс», 2009.
5. Филиппова С.О., под ред. *«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»*— «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. *«Развитие двигательных способностей старших дошкольников»* — издательство «Детство-пресс», 2010
7. Анисимова Т.Г. и Савинова Е.Б. *«Физическое развитие детей 5-7 лет»* Издательство «Учитель», 2009 г.