муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №14 «Аленушка»
Советский городской округ

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
протокол № 1

«9» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ №14
_____ И.А. Злобина

«9» августа 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Возраст детей 5-6, 6-7 лет
Нормативный срок освоения 2 года

Разработчик:
Воспитатель МАДОУ №14
Т.М. Чернова

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Особенный интерес у них вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и т.д.), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, санках, коньках, ходьба на лыжах и т.д.) Но зачастую взрослых больше устраивают спокойные малоподвижные дети. К школе их готовят в основном только в умственном отношении. Многими исследованиями доказано, что активная двигательная деятельность и умственная находятся в тесной взаимозависимости. Ребенок нуждается в интенсивном, разнообразном и радостном движении.

Несомненно, спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств, а также являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопонимания.

В данной программе предусмотрены содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей и специфики работы нашего ДОУ. Все это определяет и специфические методы обучения, и форму проведения занятий. Элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования на начальном этапе позволят ребенку добиться хороших результатов в мире спорта. Программа физкультурно-оздоровительной направленности.

ЦЕЛЬ: развитие физической подготовленности, двигательной активности детей через спортивные игры и упражнения.

ЗАДАЧИ:

<u>Физическая подготовка</u>

1. Развивать и совершенствовать, выносливость, силу, быстроту, ловкость.
2. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Психологическая подготовка

1. Воспитывать устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям.
2. Воспитывать уверенность в своих силах, самоуважение, уважение к противнику, умение проигрывать.
3. Формировать положительный эмоциональный настрой.

Теоретическая подготовка

1. Знание основных правил спортивных игр.

Программа адаптирована для работы с детьми 5-6 лет и 6-7 лет.

Сроки реализации программы – 2 учебных года (64 занятия). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий 25 мин, 30 минут.

Формы организации: занятия, совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей, игры, соревнования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

-участие в массовых мероприятиях различного уровня: городские, областные соревнования;

- развиваются волевые качества, уверенность в своих силах;

- появляется желание и умение приложить дополнительные усилия в овладении техникой спортивной игры и упражнений, стремление к лучшему результату;

- в работе с небольшой группой детей качественней и уверенней, с большим напряжением выполняются разминочные упражнения;

- с помощью самостоятельной деятельности проявляются самоконтроль и самооценка;

- приобретаются знания о спортивных играх, дети познают правила игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Открытое итоговое занятие, соревнования.

При переходе с 1-го года обучения на 2-й проводится занятие диагностического характера «Эстафета с мячом».

Учебный план:
1-й год освоения программы

№	Название темы	Кол-во занятий
1.	Школа мяча	4
2.	Школа мяча и скакалки	4
3.	Баскетбол. Знакомство с элементами игры	6
4.	Волейбол. Знакомство с элементами игры	4
5.	Малый теннис. Знакомство с элементами игры	4
6.	Футбол. Знакомство с элементами игры	6
7.	Школа олимпийских резервов	4
	ИТОГО:	32

Учебный план:
2-й год освоения программы

№	Название темы	Кол-во занятий
1.	Школа мяча	4
2.	Школа мяча и скакалки	4
3.	Баскетбол. Закрепление элементов игры	6
4.	Волейбол. Закрепление элементов игры	4
5.	Малый теннис. Закрепление элементов игры	4
6.	Футбол. Закрепление элементов игры	6
7.	Школа олимпийских резервов	4
	ИТОГО:	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-й год освоения программы

Тематический раздел	№	Тема	Программное содержание	Методы и приемы	Оборудование
Школа мяча	1.	«Игры с мячами бывают разные»	Познакомить детей с историей возникновения игр с мячом. Готовить детей к овладению способами действия с мячом.	1. Диагностика. 2. Беседа об играх с мячом, рассматривание картинок. 3. Общая разминка. 4. Игры с мячом: бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз, бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз, передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте,	Картинки с изображением различных видов спорта. Резиновые мячи по количеству детей.

				передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. 5. Упражнения на расслабление.	
	2.	«Мы с мячами очень дружим»	Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей. Продолжать развивать ориентировку в пространстве.	1. Общая разминка. 2. Беседа о правилах безопасности работы с набивным мячом. 3. Игры с мячом: перекатывание набивных мячей из разных И.П., перекатывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за	Набивные мячи по количеству детей, надувной мяч.

				головы), перебрасывание набивных мячей разными способами, перебрасывание набивных мячей из разных И.П. 4. П/и «Ловишка с мячом» 5. Упражнения на расслабление.	
	3.	«Быстрый мяч»	Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом.	1. Разминка. 2. Игры с мячом: перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м), перебрасывание из разных положений, перебрасывание мячей друг другу во	Резиновые мячи среднего размера по количеству детей.

				время ходьбы, перебрасывание во время бега. 3. П/и «Мячик кверху» 4. Упражнения на расслабление.	
	4.	«Мячи бывают разные»	Знакомить с видами и назначением мячей. Развивать ловкость, меткость, ритмичность и точность движений.	1. Рассматривание мячей: виды и назначение. 2. Общая разминка. 3. Специальная разминка с футбольным мячом. 4. Игры и упражнения: перекатывание футбольного мяча друг другу ногой, через ворота, «Сбей кегли», «Попади в ворота», ведение мяча ногой в движении, отбивание мяча коленом	Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный, надувной, резиновый. Футбольные мячи по одному на пару.

				и ловля его руками. 5. Упражнения на расслабление.	
Школа мяча и скакалки	5.	«Ловкие руки, быстрые ноги»	Развивать ловкость, ритмичность и точность движений. Развитие внимания, координации движения.	1. Общая разминка. 2. Игры с мячом: отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой, отбивание мяча в движении по кругу, ведение мяча, продвигаясь между предметами, ведение мяча с дополнительными заданиями. 3. Упражнения на скакалке. 4. П/и «Мотоциклисты» 5. Упражнение	Резиновые мячи по количеству детей, Зеленая и красная карточки, скакалки по количеству детей.

				на расслабление.	
	6.	«Школа мяча»	Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.	1. Общая разминка. 2. Игры с мячом: отбивание мяча об пол, стоя на кубе, отбивание мяча четко на ограниченную поверхность (куб), отбивание мяча в движении по ограниченно дорожке, ведение мяча одной рукой бегом, ведение мяча прыжками. 3. П/и «Борьба за мяч» 4. Упражнение на расслабление.	Мячи по количеству детей, кубы по количеству детей.
	7.	«Самый меткий»	Развитие ловкости, меткости, глазомера, четкости движений при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо..	1. Разминка. 2. Игры с мячом: бросание мяча в цель из положения	Мячи по количеству детей, баскетбольная корзина.

				стоя на коленях, сидя, бросание мяча вдаль до указанных ориентиров, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. П/и «Мяч в кольцо» 4. Упражнение на расслабление.	
	8.	«Школа мяча у стенки»	Способствовать развитию хорошей координации движений, ориентировке в пространстве.	1. Разминка. 2. Упражнения с мячом: подбросить мяч с отскоком о стенку и поймать, бросить мяч, ударив о стенку, отскок о землю, бросить мяч и перепрыгнуть его с отскоком о землю. 3. П/и «Через ножки»	Мячи по количеству детей.

				4. Расслабление.	
Баскетбол (элементы спортивной игры)	9.	«Школа мяча»	Развивать умение выполнять основные технические элементы игры в баскетбол.	1. Общая разминка. 2. Разминка для кистей рук с эспандером 3. Парные упражнения с баскетбольным мячом. 4. Самостоятельная деятельность детей. 5. Упражнение на расслабление.	Эспандеры по количеству детей, баскетбольный мяч на одну пару.
	10.	«Корзина без дна»	Способствовать развитию точности, глазомера, координации движений, увеличению двигательной активности. Обучение правилам и элементам игры в баскетбол.	1. Объяснение основных (базовых) правил игры в баскетбол. 2. Спецразминка в парах с баскетбольным мячом. 3. Проигровка некоторых элементов игры в	Схемы, баскетбольные мячи, баскетбольная корзина.

				баскетбол (бросок в корзину) 4. Упражнение на расслабление.	
	11.	«Команда быстроногих»	Продолжение овладения способами игры в баскетбол. Развитие быстроты, ловкости ведение мяча рукой. Развитие коммуникативных навыков.	1. Общая разминка парами без предметов. 2. Упражнения парами с мячом «Борьба за мяч» (ведение рукой). 3. Самостоятельная деятельность детей. 4. Упражнение на расслабление.	Баскетбольные мячи.
	12.	«Веселое соревнование»	Овладение умением применять полученные знания на практике, принимать незамедлительное правильное решение.	1. Разминочные упражнения для туловища и кистей рук. 2. Круговая тренировка с резиновыми мячами. 3. Мини-баскетбол	2 баскетбольные корзины, резиновые мячи по количеству детей, баскетбольный мяч.

				(пробное соревнование). 4. Упражнение на расслабление.	
	13.	«Ловец с мячом»	Совершенствовать навыки игры в баскетбол через закрепление основных элементов и упражнений.	1. Закрепление знаний правил игры в баскетбол. 2. Общая разминка. 3. Парная тренировка и проигровка элементов игры в баскетбол. 4. П/и «Вызовы по номерам» 5. Упражнение на расслабление.	Резиновые мячи, кегли.
	14.	«Играй, да дело знай»	Развитие координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений через подвижные игры с мячом. Воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять	1. Подгрупповая разминка (девочки, мальчики). 2. П/и «Играй, играй -мяч не	Мячи по количеству детей.

			движения.	теряй» 3. П/и «Защита – нападение». 4. П/и «10 передач» 5. Упражнение на расслабление.	
Волейбол (элементы спортивной игры)	15..	«Школа мяча»	Развивать умение выполнять основные технические элементы игры в волейбол. Знакомить с основными правилами.	1. Объяснение основных (базовых) правил игры в волейбол. 2. Общая разминка. 3. Парные упражнения с волейбольным мячом через сетку: «Перебрось», «Кого назвали – тот ловит», «Толкни – поймай». 4. П/и «У кого меньше мячей» 5. Упражнения на расслабление.	Схемы, волейбольные мячи, волейбольная сетка.
	16.	«Мяч через сетку»	Развитие ловкости, быстроты, четкости движений при	1. Общая разминка.	Волейбольные мячи, волейбольная сетка,

			перебрасывании мяча через сетку. Воспитание положительных эмоций.	2. Спецразминка в парах с волейбольным мячом. 3. Проигровка некоторых элементов игры в волейбол (построение детей на позиции, выполнение подачи мяча) 4. П/и «Перестрелка » 5. Упражнения на расслабление.	схемы расстановки игроков, маленькие мячики.
Волейбол (элементы спортивной игры)	17.	«Мяч через сетку»	Способствовать развитию точности, глазомера при перебрасывании мяча через сетку. Добиваться осознанного и активного выполнения упражнений.	1. Общая разминка с эспандерами. 2. Парная разминка с мячом. 3. П/и « Кто больше перебросит мячей своему противнику». 4. Пробная игра-	Эспандеры по количеству детей, мячи средние, волейбольная сетка.

				соревнование. 5. Упражнение на расслабление.	
	18.	«Веселое соревнование»	Развивать умения согласовывать действия с товарищами, принимать незамедлительное правильное решение. Воспитание выдержки, умения выигрывать и проигрывать.	1. Общий танец «Веселая зарядка». 2. Мини-соревнование «Воздушный волейбол» (вместо мяча – большой воздушный шар) 3. Круг почета победителей.	Воздушный шар, волейбольная сетка, сувениры для победителей.
Малый теннис (элементы спортивной игры)	19.	«Школа теннисного шарика»	Развивать умение выполнять разнообразные упражнения с теннисным шаром. Развитие координации движения.	1. Общая разминка и разминка для пальцев рук. 2. Тренировочные упражнения с шариком: «Подбрось одной рукой, поймай другой», «Поймай шарик с отскоком от стены», «Шар по кругу».	Теннисные шарики по количеству детей.

				3. П/и «Перебей через площадку». 4. Упражнение на расслабление.	
	20.	«Школа теннисного шарика и ракетки»	Развивать умение выполнять разнообразные упражнения с теннисной ракеткой и шаром. Развитие координации движения, ловкости.	1. Разминочные упражнения для плечевого пояса и кистей рук. 2. Тренировочные упражнения с ракеткой: «Быстро переложи в другую руку», «Положи на пол одной рукой, возьми другой», «Ракетка по кругу». 3. Тренировочные упражнения с шариком и ракеткой: «Удержи шарик на ракетке», «Шар об стенку», «Набивание	Ракетки и шарики по количеству детей, надувной мяч.

				шарика на ракетке». 4. П/и «Охотник и утки». 5. Расслабление.	
Малый теннис (элементы спортивной игры)	21.	«Малый, да удалый»	Совершенствовать умение выполнять основные технические элементы игры в малый теннис. Познакомить детей с особенностями игры в малый теннис, полета шарика.	1. Объяснение основных (базовых) правил игры в малый теннис. 2. Общая разминка. 3. Тренировочные упражнения с шариком и ракеткой. 4. Парные упражнения «Отрази шарик». 5. Упражнения на расслабление.	Схемы, ракетки и шарики.
	22.	«Веселые игры»	Развивать умение ориентироваться в пространстве и игровой обстановке. Развивать согласованность движений и глазомер. Воспитывать желание самостоятельно организовывать игры.	1. Разминка. 2. Парные упражнения «Отрази шарик». 3. Самостоятельная деятельность детей по закреплению	Ракетки шарики, надувной мяч, круги из ленолиума.

				навыков работы с ракеткой и шариком. 4. П/и «Перебей через площадку», «Охотники и утка». 5. Расслабление.	
Футбол (элементы спортивной игры)	23.	«Школа мяча»	Развивать умение выполнять разнообразные упражнения с футбольным мячом. Развитие координации движения.	1. Общая разминка. 2. Тренировка в беге, ходьбе с ускорением и замедлением, в разном направлении. 3. Упражнения с футбольным мячом: «Ведение мяча ногой», «Между кеглями», «Удары по мячу». 4. Парные упражнения. 5. Упражнения на расслабление.	Мячи, кегли.
	24.	«Мастер на все	Развивать умение выполнять основные	1. Объяснение	Схемы, мячи, ворота.

		ноги»	технические элементы игры в футбол. Знакомить с основными правилами.	основных (базовых) правил игры в футбол. 2. Разминка для мышц таза и ног. 3. Круговая тренировка с мячом. 4. Работа тройками: Игра «Перехват». 5. П/и «Забей мяч в ворота» 6. Упражнение на расслабление.	
Футбол (элементы спортивной игры)	25.	«Мастер на все ноги»	Совершенствовать умения детей выполнять основные технические элементы игры в футбол в условиях борьбы с соперником, действовать легко и непринужденно.	1. Разминка. 2. Круговая тренировка в парах. 3. Отработка технических приемов игры в футбол: «Набей коленом», «Мяч в стенку». 4. Игры-эстафеты:	Мячи, ворота, кегли.

				«Проведи мяч», «Гол в ворота», «Порази соперника». 5. Расслабление.	
Футбол (элементы спортивной игры)	26.	«Подготовка вратарей»	Развитие ловкости, быстроты, меткости и четкости движений. Учить забивать мяч в ворота и отражать его разными способами.	1. Разминка для ног с мячом. Упражнение «Удержись одной ногой на мяче» (вторая на земле). 2. Парная тренировка: «Сидячий футбол», «Прием мяча», «Пробей через ворота». 3. Игры-упражнения: «Попадание мяча в предметы», «Приемы вратаря», «У кого удар сильнее». 4. Отдых спортсменов.	Мячи, дуги, кегли.

	27.	«Круговая тренировка»	Совершенствовать умение вести мяч ногой в разных упражнениях. Развитие умения тренироваться согласованно, не мешая друг другу.	1. Бег и ходьба в разных темпах и направлениях. 2. Круговая тренировка по ведению мяча ногой: «Футбольный слалом», «Быстрей-медленней», «Пингвины», «Гонка мячей по кругу». 3. П/и «Займи свое место» (с мячом) 4. Отдых.	Мячи, стойки, круги из линолеума.
	28.	«Послушный мяч»	Продолжать развивать умение выполнять трюковые упражнения с мячом. Развитие координации движений.	1. Общая разминка с грузами на ногах. 2. Индивидуальные занятия с мячом: «Подкидывать мяч ногой, ловить руками», «набивание коленом», «Мяч об	Резиновые мячи, воздушные шары.

				стенку», «Удержи мяч на голове», «Набивание воздушного шара головой». 3. Упражнение на расслабление.	
«Школа олимпийских резервов» (на улице)	29.	«Школа скакалки»	Развивать ловкость, ритмичность и точность движений. Совершенствовать умение прыгать на скакалке. Развитие внимания, координации движения.	1. Общая разминка. Бег в разном темпе вокруг д/с, ходьба 2. Разъяснение техники безопасности работы со скакалкой. 3. Самостоятельная деятельность детей со скакалкой. 4. Игры-эстафеты со скакалкой. Игра «Рыбак и рыбки». 5. Ходьба по тропе «Здоровья».	Скакалки по количеству детей.

	30.	«Соревнование по футболу»	Совершенствовать умение играть в футбол. Развивать выносливость, ловкость, быстроту.	1. Разминка. 2. Приветствие команд. 3. Игра. 4. Награждение победителей. 5. Круг почета.	Мяч, табло для ведения счета, сувениры для победителей.
	31.	«Соревнование по пионерболу»	Совершенствовать умение играть в пионербол. Воспитывать умение играть в команде согласованно.	1. Разминка. 2. Приветствие команд. 3. Игра. 4. Награждение победителей. Круг почета.	Мяч, волейбольная сетка, табло для ведения счета, сувениры для победителей.
	32.	«Соревнование по баскетболу»	Совершенствовать умение играть в баскетбол. Способствовать развитию хорошей координации движений, ориентировке в пространстве.	1. Разминка. 2. Приветствие команд. 3. Игра. 4. Награждение победителей. Круг почета.	Баскетбольный мяч, баскетбольные корзины, табло для ведения счета, сувениры для победителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2-й год освоения программы

Тематический раздел	№	Тема	Программное содержание	Методы и приемы	Оборудование
Школа мяча	1.	«Игры с мячами бывают разные» Закрепление знаний об играх с мячом.	Вспомнить и закрепить знания детей об истории возникновения игр с мячом. Учить детей способам действия с мячом.	6. Диагностика. 7. Беседа об играх с мячом, рассматривание картинок. 8. Общая разминка. 9. Игры с мячом: бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз, бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз, передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Картинки с изображением различных видов спорта. Резиновые мячи по количеству детей.

				стоя на месте, передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. 10. Упражнения на расслабление.	
	2.	«Мы с мячами очень дружим». Вспомнить разновидности игр с мяч	Отрабатывать точность движений при перебрасывании набивных мячей. Продолжать развивать ориентировку в пространстве.	6. Общая разминка. 7. Беседа о правилах безопасности работы с набивным мячом. 8. Игры с мячом: перекатывание набивных мячей из разных И.П., перекатывание набивных мячей разными способами (снизу, от	Набивные мячи по количеству детей, надувной мяч.

		ом.		груди, из-за головы), перебрасывание набивных мячей разными способами, перебрасывание набивных мячей из разных И.П. 9. П/и «Ловишка с мячом» 10. Упражнения на расслабление.	
	3.	«Быстрый мяч»	Закреплять умение быстроты двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом.	5. Разминка. 6. Игры с мячом: перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м), перебрасывание из разных положений, перебрасывание мячей друг	Резиновые мячи среднего размера по количеству детей.

				другу во время ходьбы, перебрасывание во время бега. 7. П/и «Мячик кверху» 8. Упражнения на расслабление.	
	4.	«Мячи бывают разные»	Закрепить знание видов и назначение мячей. Развивать ловкость, меткость, ритмичность и точность движений.	6. Рассматривание мячей: виды и назначение. 7. Общая разминка. 8. Специальная разминка с футбольным мячом. 9. Игры и упражнения: перекатывание футбольного мяча друг другу ногой, через ворота, «Сбей кегли», «Попади в ворота», ведение мяча ногой в движении, отбивание	Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный, надувной, резиновый. Футбольные мячи по одному на пару.

				мяча коленом и ловля его руками. 10. Упражнения на расслабление.	
Школа мяча и скакалки	5.	«Ловкие руки, быстрые ноги»	Отрабатывать навыки ловкости, ритмичности и точности движений. Развитие внимания, координации движения.	6. Общая разминка. 7. Игры с мячом: отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой, отбивание мяча в движении по кругу, ведение мяча, продвигаясь между предметами, ведение мяча с дополнительными заданиями. 8. Упражнения на скакалке. 9. П/и «Мотоциклисты»	Резиновые мячи по количеству детей, Зеленая и красная карточки, скакалки по количеству детей.

				10. Упражнение на расслабление.	
	6.	«Школа мяча»	Продолжать формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.	5. Общая разминка. 6. Игры с мячом: отбивание мяча об пол, стоя на кубе, отбивание мяча четко на ограниченную поверхность (куб), отбивание мяча в движении по ограниченно дорожке, ведение мяча одной рукой бегом, ведение мяча прыжками. 7. П/и «Борьба за мяч» 8. Упражнение на расслабление.	Мячи по количеству детей, кубы по количеству детей.
	7.	«Самый меткий	Продолжать развитие ловкости, меткости, глазомера, четкости движений при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо..	5. Разминка. 6. Игры с мячом: бросание мяча в цель из	Мячи по количеству детей, баскетбольная корзина.

		»		положения стоя на коленях, сидя, бросание мяча вдаль до указанных ориентиров, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 7. П/и «Мяч в кольцо» 8. Упражнение на расслабление.	
	8.	«Школа мяча у стенки»	Способствовать развитию хорошей координации движений, ориентировке в пространстве.	5. Разминка. 6. Упражнения с мячом: подбросить мяч с отскоком о стенку и поймать, бросить мяч, ударив о стенку, отскок о землю, бросить мяч и перепрыгнуть его с отскоком о землю. 7. П/и «Через	Мячи по количеству детей.

				ножки» 8. Расслабление.	
Баскетбол (элементы спортивной игры)	9.	«Школа мяча»	Закреплять умение выполнять основные технические элементы игры в баскетбол.	6. Общая разминка. 7. Разминка для кистей рук с эспандером 8. Парные упражнения с баскетбольным мячом. 9. Самостоятельная деятельность детей. 10. Упражнение на расслабление.	Эспандеры по количеству детей, баскетбольный мяч на одну пару.
	10.	«Корзина без дна»	Отрабатывать развитие точности, глазомера, координации движений, увеличению двигательной активности. Закрепление правим и элементов игры в баскетбол.	5. Объяснение основных (базовых) правил игры в баскетбол. 6. Спецразминка в парах с баскетбольным мячом. 7. Проигровка некоторых элементов	Схемы, баскетбольные мячи, баскетбольная корзина.

				игры в баскетбол (бросок в корзину) 8. Упражнение на расслабление.	
	11.	«Команда быстроногих»	Продолжение овладения способами игры в баскетбол. Развитие быстроты, ловкости ведение мяча рукой. Развитие коммуникативных навыков.	5. Общая разминка парами без предметов. 6. Упражнения парами с мячом «Борьба за мяч» (ведение рукой). 7. Самостоятельная деятельность детей. 8. Упражнение на расслабление.	Баскетбольные мячи.
	12.	«Веселое соревнование»	Отрабатывать умение применять полученные знания на практике, принимать незамедлительное правильное решение.	5. Разминочные упражнения для туловища и кистей рук. 6. Круговая тренировка с резиновыми мячами. 7. Мини-	2 баскетбольные корзины, резиновые мячи по количеству детей, баскетбольный мяч.

				баскетбол (пробное соревнование). 8. Упражнение на расслабление.	
	13.	«Ловец с мячом»	Закреплять совершенствование навыков игры в баскетбол через закрепление основных элементов и упражнений.	6. Закрепление знаний правил игры в баскетбол. 7. Общая разминка. 8. Парная тренировка и проигровка элементов игры в баскетбол. 9. П/и «Вызовы по номерам» 10. Упражнение на расслабление.	Резиновые мячи, кегли.
	14.	«Играй, да дело	Закрепление развития координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений через подвижные игры с мячом. Воспитывать стремление помочь	6. Подгрупповая разминка (девочки, мальчики). 7. П/и «Играй,	Мячи по количеству детей.

		знай »	товарищу правильно выполнять движения.	играй -мяч не теряй» 8. П/и «Защита – нападение». 9. П/и «10 передач» 10. Упражнение на расслабление.	
Волейбол (элементы спортивной игры)	15.	«Школа мяча»	Отрабатывать и закреплять умение выполнять основные технические элементы игры в волейбол. Вспомнить и закрепить основные правила.	6. Объяснение основных (базовых) правил игры в волейбол. 7. Общая разминка. 8. Парные упражнения с волейбольным мячом через сетку: «Перебросъ», «Кого назвали – тот ловит», «Толкни – поймай». 9. П/и «У кого меньше мячей» 10. Упражнения на расслабление.	Схемы, волейбольные мячи, волейбольная сетка.
	16.	«Мя	Отрабатывать и развивать ловкость,	6. Общая	Волейбольные мячи,

		ч через сетку»	быстроту, четкость движений при перебрасывании мяча через сетку. Воспитание положительных эмоций.	разминка. 7. Спецразминка в парах с волейбольным мячом. 8. Проигровка некоторых элементов игры в волейбол (построение детей на позиции, выполнение подачи мяча) 9. П/и «Перестрелка» 10. Упражнения на расслабление.	волейбольная сетка, схемы расстановки игроков, маленькие мячики.
	17.	«Мяч через сетку»	Способствовать развитию точности, глазомера при перебрасывании мяча через сетку. Добиваться осознанного и активного выполнения упражнений.	6. Общая разминка с эспандерами. 7. Парная разминка с мячом. 8. П/и « Кто больше перебросит мячей своему противнику».	Эспандеры по количеству детей, мячи средние, волейбольная сетка.

				9. Пробная игра-соревнование. 10. Упражнение на расслабление.	
	18.	«Веселое соревнование»	Закреплять умения согласовывать действия с товарищами, принимать незамедлительное правильное решение. Воспитание выдержки, умения выигрывать и проигрывать.	4. Общий танец «Веселая зарядка». 5. Мини-соревнование «Воздушный волейбол» (вместо мяча – большой воздушный шар) 6. Круг почета победителей.	Воздушный шар, волейбольная сетка, сувениры для победителей.
Малый теннис (элементы спортивной игры)	19.	«Школа тенниса шарика»	Отрабатывать и закреплять умение выполнять разнообразные упражнения с теннисным шаром. Развитие координации движения.	5. Общая разминка и разминка для пальцев рук. 6. Тренировочные упражнения с шариком: «Подбрось одной рукой, поймай другой», «Поймай шарик с отскоком от стены», «Шар	Теннисные шарики по количеству детей.

				по кругу». 7. П/и «Перебей через площадку». 8. Упражнение на расслабление.	
	20.	«Школа тенниснного шарика и ракетки»	Совершенствовать умение выполнять разнообразные упражнения с теннисной ракеткой и шаром. Развитие координации движения, ловкости.	6. Разминочные упражнения для плечевого пояса и кистей рук. 7. Тренировочные упражнения с ракеткой: «Быстро переложи в другую руку», «Положи на пол одной рукой, возьми другой», «Ракетка по кругу». 8. Тренировочные упражнения с шариком и ракеткой: «Удержи шарик на ракетке», «Шар об стенку»,	Ракетки и шарики по количеству детей, надувной мяч.

				«Набивание шарика на ракетке». 9. П/и «Охотник и утки». 10. Расслабление.	
	21.	«Малый, да удалый»	Совершенствовать умение выполнять основные технические элементы игры в малый теннис. Познакомить детей с особенностями игры в малый теннис, полета шарика.	7. Объяснение основных (базовых) правил игры в малый теннис. 8. Общая разминка. 9. Тренировочные упражнения с шариком и ракеткой. 10. Парные упражнения «Отрази шарик». 11. Упражнения на расслабление.	Схемы, ракетки и шарики.
	22.	«Веселые игры»	Закреплять умение ориентироваться в пространстве и игровой обстановке. Развивать согласованность движений и глазомер. Воспитывать желание самостоятельно организовывать игры.	6. Разминка. 7. Парные упражнения «Отрази шарик». 8. Самостоятельная деятельность детей по	Ракетки шарики, надувной мяч, круги из ленолиума.

				закреплению навыков работы с ракеткой и шариком. 9. П/и «Перебей через площадку», «Охотники и утка». 10. Расслабление.	
Футбол (элементы спортивной игры)	23.	«Школа мяча»	Отрабатывать и закреплять умение выполнять разнообразные упражнения с футбольным мячом. Развитие координации движения.	6. Общая разминка. 7. Тренировка в беге, ходьбе с ускорением и замедлением, в разном направлении. 8. Упражнения с футбольным мячом: «Ведение мяча ногой», «Между кеглями», «Удары по мячу». 9. Парные упражнения. 10. Упражнения на расслабление.	Мячи, кегли.

	24.	«Мастер на все ноги»	Отрабатывать умение выполнять основные технические элементы игры в футбол. Вспомнить и закрепить основные правила.	6. Объяснение основных (базовых) правил игры в футбол. 7. Разминка для мышц таза и ног. 8. Круговая тренировка с мячом. 9. Работа тройками: Игра «Перехват». 10. П/и «Забей мяч в ворота» 12. Упражнение на расслабление.	Схемы, мячи, ворота.
	25.	«Мастер на все ноги»	Совершенствовать навыки умения детей выполнять основные технические элементы игры в футбол в условиях борьбы с соперником, действовать легко и непринужденно.	6. Разминка. 7. Круговая тренировка в парах. 8. Отработка технических приемов игры в футбол: «Набей коленом», «Мяч в стенку». 9. Игры-	Мячи, ворота, кегли.

				эстафеты: «Проведи мяч», «Гол в ворота», «Порази соперника». 10. Расслабление.	
	26.	«Подготовка вратарей»	Развитие ловкости, быстроты, меткости и четкости движений. Учить забивать мяч в ворота и отражать его разными способами.	5. Разминка для ног с мячом. Упражнение «Удержись одной ногой на мяче» (вторая на земле). 6. Парная тренировка: «Сидячий футбол», «Прием мяча», «Пробей через ворота». 7. Игры-упражнения: «Попадание мяча в предметы», «Приемы вратаря», «У кого удар сильнее». 8. Отдых	Мячи, дуги, кегли.

				спортсменов.	
	27.	«Круговая тренировка»	Совершенствовать и закреплять умение вести мяч ногой в разных упражнениях. Развитие умения тренироваться согласованно, не мешая друг другу.	5. Бег и ходьба в разных темпах и направлениях. 6. Круговая тренировка по ведению мяча ногой: «Футбольный слалом», «Быстрей-медленней», «Пингвины», «Гонка мячей по кругу». 7. П/и «Займи свое место» (с мячом) 8. Отдых.	Мячи, стойки, круги из линолеума.
	28.	«Послушный мяч»	Продолжать развивать умение выполнять трюковые упражнения с мячом. Развитие координации движений.	4. Общая разминка с грузами на ногах. 5. Индивидуальные занятия с мячом: «Подкидывать мяч ногой, ловить руками», «набивание коленом»,	Резиновые мячи, воздушные шары.

				«Мяч об стенку», «Удержи мяч на голове», «Набивание воздушного шара головой». 6. Упражнение на расслабление.	
«Школа олимпийских резервов» (на улице)	29.	«Школа скакалки»	Отрабатывать умения ловкости, ритмичности и точности движений. Совершенствовать умение прыгать на скакалке. Развитие внимания, координации движения.	6. Общая разминка. Бег в разном темпе вокруг д/с, ходьба 7. Разъяснение техники безопасности работы со скакалкой. 8. Самостоятельная деятельность детей со скакалкой. 9. Игры-эстафеты со скакалкой. Игра «Рыбак и рыбки». 10. Ходьба по тропе	Скакалки по количеству детей.

				«Здоровья».	
	30.	«Соревнование по футболу»	Закрепление умения играть в футбол. Развивать выносливость, ловкость, быстроту.	6. Разминка. 7. Приветствие команд. 8. Игра. 9. Награждение победителей. 10. Круг почета.	Мяч, табло для ведения счета, сувениры для победителей.
	31.	«Соревнование по пионербол у»	Совершенствовать умение играть в пионербол. Воспитывать умение играть в команде согласованно.	5. Разминка. 6. Приветствие команд. 7. Игра. 8. Награждение победителей. Круг почета.	Мяч, волейбольная сетка, табло для ведения счета, сувениры для победителей.
	32.	«Соревнование по баскетболу»	Отработка умения играть в баскетбол. Способствовать развитию хорошей координации движений, ориентировке в пространстве.	5. Разминка. 6. Приветствие команд. 7. Игра. 8. Награждение победителей. Круг почета.	Баскетбольный мяч, баскетбольные корзины, табло для ведения счета, сувениры для победителей.

Программно-методическое обеспечение программы

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.

2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

4. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательный учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

5. Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей с детьми 5-6 лет. 2006.

6. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001.

7. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие. – М.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

8. Журнал «Дошкольное воспитание» 2003 № 1,2,4, 2001 №3.

9. Журнал «Ребенок в детском саду» 2004 №1.

10. Газета «Дошкольное образование» 2007 №13.

Средства обеспечения образовательного процесса
программа «Школа мяча»

Дидактический материал	количество
Плакаты «Виды спорта»,	1
«Дорожные знаки»	1
картотеки:	
пальчиковых игр	1
подвижных игр	1
дыхательной гимнастики	1
фортепьяно	1
магнитофон	1
мячи разного размера	по 10 шт
корзины для метания	2
мешки для метания	20 шт
тренажеры	3
сухой бассейн	1
шапочки для подвижных игр	15

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью МАДОУ №14
на 38 (тридцать восемь) листах
Заведующий МАДОУ №14
_____ И.А. Злобина