

Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение

«Детский сад № 130»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2020г.
Протокол № 1

Утверждаю
заведующий МАДОУ
Е.С.Воробьева
Приказ от 31.08.2020г. № 96-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Веселый мяч»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Блинова Ирина Валерьевна

г. Нижний Новгород

2020 г.

Содержание:

Паспорт программы

1. Пояснительная записка.....	4
2. Актуальность программы.....	5
3. Цель, задачи программы.....	7
4. Планируемые результаты.....	7
5. Организационно-педагогические условия.....	8
5.1 Принципы обучения.....	8
5.2 Методы и приемы обучения.....	8
5.3 Организация образовательного процесса.....	9
5.4 Структура занятия.....	10
5.5 Материально-техническое обеспечение программы.....	10
6. Формы аттестации.....	11
7. Учебный план.....	12
8. Календарный учебный график.....	14
9. Рабочая программа.....	15
10.Оценочные материалы.....	28
11.Методическое обеспечение программы.....	30
12.Список используемой литературы.....	30

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Разработчики программы	Блинова Ирина Валерьевна
Возраст детей, участвующих в программе	От 4 до 5 лет
Сроки реализации программы	1 год
Место реализации программы	город Нижний Новгород, МАДОУ «Детский сад №130»
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста через организацию спортивных игр с мячом
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности.2. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.3. Содействовать развитию двигательных способностей.4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.5. Содействовать воспитанию положительных морально-волевых качеств.6. Формировать привычку здорового образа жизни.

Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 130» города Нижнего Новгорода осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую основной образовательной программы МАДОУ и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в МАДОУ, содействует формированию потребности к здоровому образу жизни и занятиям спортом, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организаций дополнительного образования детей», от 14.05. 2013 г. №25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3048 – 13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч», далее по тексту Программа, составлена педагогом МАДОУ «Детский сад № 130» и направлена на целостное развитие личности ребенка в физкультурно-спортивной деятельности, раскрытие его физического потенциала, приобщение к здоровому образу жизни.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии. По степени авторства она является модифицированной, созданной на основе авторской парциальной программы и методического пособия:

- ✓ программы «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет» Л.Н. Волошина, Т.В Курилова Изд-во Белый город, 2013
- ✓ методического пособия «Игры, занятия и упражнения с мячами» О.В.Черная, Л.Б.Баряева, Т.С.Овчинникова, КАРО, Санкт-Петербург, 2014г.

Программа предусматривает возможность корректировки ее разделов за счет гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учетом условий ее использования. Программа рассчитана на детей среднего дошкольного возраста.

Актуальность программы

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых».

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Вместе с тем всё больше и больше в современной школе ощущается доминанта «интеллектуального» образования, в результате чего страдает здоровье детей.

В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры.

Все эти формы работы реализуют руководители физического воспитания в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и в свободной детской деятельности.

Особое место занимают игры с мячом

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы.

Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения. Мяч воспринимается ребёнком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, ещё не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них ещё слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребёнка дошкольного возраста, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом и элементами спортивных игр в условиях ДОУ.

Цель, задачи программы.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста через организацию игр с мячом.

Задачи программы:

7. Формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
8. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
9. Содействовать развитию двигательных способностей.
10. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
11. Содействовать воспитанию положительных морально-волевых качеств.
12. Формировать привычку здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

К концу года дети должны:

Бросать мяч вверх и ловить его руками не менее 5 раз.

Отбивать мяч от пола правой, левой рукой не менее 3-х раз.

Бросать мяч и ловить 2-мя руками снизу с расстояния 1,5-2 м в парах.

Выполнять остановку катящегося мяча подошвой.

Выполнять удар по неподвижному мячу носком стопы.

Организационно-педагогические условия

При прохождении Программы, для успешного решения задач в процессе обучения, используются следующие **принципы обучения:**

Принцип активности, самостоятельности, творчества;

Принцип доступности и постепенности увеличения нагрузок;

Принцип систематичности и регулярности;

Принцип успешности каждого ребенка;

Принцип психологической комфортности;

Принцип оздоровительной направленности.

Методы и приемы обучения:

Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.

Наглядно-слуховые приемы: музыка

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь инструктора.

Словесный метод: объяснения, пояснения, показ. Подача команд, сигналов. Вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция.

Практический метод: повторение упражнений без изменений и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.

Организация образовательного процесса.

Срок реализации программы – один учебный год, с октября по май (8 месяцев).

Программа рассчитана на обучающихся от 4-х до 5-ти лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 минут.

Количество занятий составляет 64 академических часа.

Форма организации занятий: групповая

Виды занятий:

Игровые занятия

Занятие – тренировка

Комбинированное занятие

Структура занятия.

Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Вводная часть: ходьба, бег

Основная часть:

1. Разминка под музыку, упражнения на развитие пальцевой и ручной ловкости.
2. Обучение движениям с мячом (разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»)
3. Дыхательные упражнения
4. Подвижная игра

Заключительная часть: игра малой подвижности, дыхательные упражнения, релаксация.

Материально-техническое обеспечение программы:

Место проведения: спортивный зал

Оборудование:

мячи (малые, средние, большие, массажные мячи, футбольные, баскетбольные)

корзины напольные

кольцо баскетбольное подвесное

шнур для натягивания

волейбольная сетка

обручи

гимнастические скамейки

конусы

спортивный мат

лестница координации

футбольные ворота

Формы аттестации.

Для определения результативности освоение программы используются следующие формы аттестации:
мониторинг – проводится 2 раза в год, в начале года (октябрь) и итоговое в мае.

Учебный план

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие «Путешествие в страну мячей»	2		2
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		2	2

Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)		4	4
Подбрасывание мяча вверх, и ловля после одного, двух хлопков		4	4
Подбрасывание мяч вверх и ловля после отскока об пол		2	2
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		2	2
3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		5	5
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		4	4
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)		4	4
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		3	3

В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		3	3
6. Элементы футбола			
Удар по неподвижному мячу ногой		4	4
Остановка движущегося мяча ногой		4	4
Ведение мяча ногой (5 м.)		4	4
Удар по воротам (расстояние 2 м.)		4	4
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		1	1
Всего часов			64

Календарный учебный график

Наименование раздела	октябрь				ноябрь				декабрь				январь			
	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	5 нед	6 нед	7 нед	8 нед	9 нед	10 нед	11 нед	12 нед	13 нед	14 нед	15 нед	16 нед
Катание мяча	+	+	+	+	+											
Бросание мяча							+	+	+	+		+		+		
Ловля мяча											+					
Отбивание мяча																+
Метание мяча							+						+		+	
Элементы футбола																
	февраль				март				апрель				май			

	17 нед	18 нед	19 нед	20 нед	21 нед	22 нед	23 нед	24 нед	25 нед	26 нед	27 нед	28 нед	29 нед	30 нед	31 нед	32 нед
Катание мяча																
Бросание мяча	+	+			+											
Ловля мяча			+				+									
Отбивание мяча				+		+		+								
Метание мяча							+									
Элементы футбола									+	+	+	+	+	+	+	+

Рабочая программа

№	Тема	Задачи	Содержание
1-2	<p>Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками</p> <p>Диагностика</p>	<p>Познакомить с различными видами мячей.</p> <p>Формировать умение владеть мячом, контролировать его движение при прокатывании по скамейке.</p> <p>Учить правильной постановке кистей рук при прокатывании мяча по скамейке</p> <p>Упражнять в точности и правильности выполнения задания.</p> <p>Развивать ловкость рук, зрительно-</p>	<p>Прокатывание мяча по гимнастической скамейке от начала до конца в исходном положении стоя лицом к скамейке, сопровождая мяч ладонью по всей длине скамейки.</p> <p>Прыжки на месте «Веселые лягушата»</p> <p>Прокатывание мяча с торца скамейки, отталкивая его 2-мя руками снизу.</p> <p>Игровое задание «Лягушонок прыгает с кочки»: спрыгивания со скамейки в обруч на спортивный мат ПИ «Найди свой домик» (2 варианта игры: обручи расположены в произвольном порядке, обручи</p>

		двигательную координацию.	расположены друг за другом) ИМП «Море волнуется»
3-4	Скатывание мяча по наклонной доске	Обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции. Создать условия для формирования «чувства мяча». Упражнять в прыжках. Развивать согласованность движений.	Прокатывание мяча по наклонной доске, сопровождая его руками. Прокатывание мяча по наклонной доске, ползание за ним на четвереньках. Игровое упражнение «Наши ножки ловко прыгают по дорожке» прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч по дорожке из обручей. ПИ «Играй, играй, мяч не теряй»: катание мяча в разные стороны, по сигналу поднять мяч вверх. ИМП «Шалтай-болтай»
5-6	Прокатывание мяча между предметами	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой»; Развивать ориентировку в пространстве. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	Игровое упражнение «Ловкие ладошки»: Прокатывание малого мяча между ладонями вверх-вниз, передача мяча вокруг туловища из руки в руку. Игровое упражнение «Прокати, не задень» - прокатывание мяча между предметами змейкой. Игровое упражнение «Подними мяч»: ходьба (бег) врассыпную, по сигналу быстро поднять мяч, лежащий на полу. ПИ «Светофор»

7-8	Катание мяча друг другу	<p>Учить энергично отталкивать мяч 2-мя руками в направлении своего партнера, чтобы он катился ровно, не подскакивая.</p> <p>Учить внимательно наблюдать за мячом;</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, внимание.</p>	<p>Катание мяча в парах в разных исходных положениях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: сед, ноги врозь 2. И.п.: широкий сед 3. И.п.: лежа на животе <p>Игровое задание «Солнышко»:</p> <p>Солнышко встало – мяч вверх</p> <p>Солнышко покатило – вращение мяча руками</p> <p>Солнышко легло спать – присесть с мячом.</p> <p>ПИ «Играй, играй, мяч не теряй»: свободная игра с мячом, по сигналу быстро подойти к тренеру.</p> <p>Игровое упражнение «Сосулька»</p>
9-10	Катание мяча в ворота	<p>Учить прокатывать мяч точно вперед, энергично отталкивая его 2-мя руками.</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений, точность движений.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое упражнение «Испечем пирожок»: прокатывание мяча в воротики шириной 40-50 см.</p> <p>Тоже, с увеличением расстояния до ворот.</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки»: пролезание в вертикальный обруч.</p> <p>ПИ «Ровным кругом»</p>
11-12	Метание мяча в горизонтальную цель. Бросание мяча	<p>Учить принимать правильное исходное положение для выполнения метания в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнять в метании мяча в</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «меткий стрелок» метание мяча 2-мя руками в обруч, расположенный на полу с расстояния 2-2,5 метра из исходного положения стоя.</p>

	вверх и ловля после отскока	<p>горизонтальную цель.</p> <p>Учить бросать мяч точно вверх и ловить руками, без сильного сгибания в коленях.</p> <p>Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.</p>	<p>Бросание мяча в баскетбольную корзину любым способом.</p> <p>Игровое задание «Зайчик через мостик» - ходьба по клеточкам координационной лестницы.</p> <p>Игровое задание «Бросай, не зевай» бросок мяча вверх 2-мя руками и ловля его после отскока.</p> <p>ПИ «Охотник и зайцы»</p>
13-14	<p>Бросание мяча через шнур.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля после отскока</p>	<p>Учить направлять мяч точно вверх (вертикально) при бросании вверх.</p> <p>Учить принимать правильное положение ладоней при ловле мяча.</p> <p>Учить следить глазами за полетом мяча.</p> <p>Развивать зрительно-двигательную координацию.</p> <p>Учить бросать мяч через шнур 2-мя руками снизу и из-за головы.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое упражнение «Бросай – не задень»: бросание мяча 2-мя руками через шнур способом «снизу вверх» и способом «из-за головы»</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: бросание мяча 2-мя руками вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>ПИ «Мой веселый звонкий мяч».</p>
15-16	Бросание мяча вверх и ловля после отскока	<p>Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его после отскока от пола.</p> <p>Развивать глазомер, внимание, координацию движений.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: бросание мяча 2-мя руками вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Игровое упражнение «Поздоровались»: ходьба и бег</p>

		Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	врассыпную с мячом перед грудью, по сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх. Игровое задание «Солнышко»: Солнышко встало – мяч вверх Солнышко покатило – вращение мяча руками Солнышко легло спать – присесть с мячом. ПИ «Ровным кругом»
17-18	Метание мяча в вертикальную цель одной рукой.	Учить принимать правильное исходное положение при метании мяча в вертикальную цель способом «прямой рукой сверху» Учить прицеливаться и выполнять замах. Развивать зрительно-моторную координацию.	Пальчиковая гимнастика Игровое упражнение «Кто точнее» Метание малого мяча в вертикально расположенный обруч с расстояния 1 метр, 1-1,5 метра. Метание малого мяча в вертикальный щит с расстояния 1 метр, 1-1,5 метра. Игровое упражнение «Пролезь быстрее»: с мячом в руках пролезть через обручи змейкой. ПИ «Мы веселые ребята»
19-20	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.	Учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча. Продолжать учить следить за движением мяча. Продолжать учить подбрасывать мяч	Пальчиковая гимнастика Бросание мяча 2-мя руками способом «Снизу вверх» перед собой и ловля мяча. Игровое упражнение «Лови, не зевай»: бросание мяча 2-мя руками вверх.

		точно вверх. Развивать зрительно-моторную координацию.	Игровое упражнение «Удочка» ПИ «Зайцы в огороде»
21-22	Перебрасывание мяча друг другу	Учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча. Учить ловить мяч, не прижимая его к груди. Учить контролировать силу броска при выполнении перебрасывания мяча в парах.	Пальчиковая гимнастика. Перебрасывание мячей друг другу (в парах) с расстояния 1-1,5 метра способом 2-мя руками снизу. Тоже, с выполнением хлопка после броска мяча. Игровое упражнение «Свободная минутка» ПИ «Воробьи-вороны»/упрощенные правила
23-24	Бросание мяча об пол и ловля его 2-мя руками.	Учить принимать правильное исходное положение при бросании мяча об пол. Упражнять в выполнении бросания мяча об пол с разной силой удара. Развивать ловкость, координацию. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	Пальчиковая гимнастика. Игровое упражнение «Поймай быстрый мячик»: броски мяча об пол и ловля его 2-мя руками. Игровое упражнение «Брось мяч в колечко» - бросание мяча в обручи, расположенные на полу в свободном порядке. Игровое упражнение «Парные карусели»: Еле, еле, закружились карусели; Мы не сели в карусели, а побегать захотели. Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели ПИ «У кого меньше мячей»
25-26	Метание мяча в	Упражнять в метании мяча в	Пальчиковая гимнастика.

	горизонтальную цель	горизонтальную цель в различных исходных положениях. Развивать коммуникативные навыки.	Метание мяча в корзину способом «2-мя руками снизу» с расстояния 2 метра и 2,5 метра в и.п.: стоя, сидя на пятках, лежа на животе. Игровое упражнение «Веселый огород»: передача мячей из рук в руки по цепочки, из одной корзины в другую. ПИ «Светофор»
27-28	Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка	Продолжать учить подбрасывать мяч сильно и точно вверх. Продолжать учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча. Продолжать учить контролировать силу отталкивания мяча руками. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	Пальчиковая гимнастика. Подбрасывание мяча вверх с дополнительным заданием: выполнить 1-2 хлопка во время полета мяча. Игровое задание «Передай быстрее»: в шеренгах, передача мячей по цепочке из одного обруча в другой. ПИ «Хвостики»
29-30	Метание мяча вдаль	Учить правильному исходному положению при метании мяча вдаль способом «прямой рукой сверху». Учить выполнять энергичный бросок мяча вдаль и сохранять равновесие после броска.	Пальчиковая гимнастика. Игровое упражнение «Кто дальше»: броски мяча на дальность с элементами соревнования. Игровое упражнение «Зайчик за морковкой»: прыжки из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке. ПИ «Воробьи-вороны» / упрощенные правила

31-32	Отбивание мяча об пол правой и левой руками поочередно.	<p>Учить правильной работе кисти при отбивании мяча об пол.</p> <p>Упражнять в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Развивать ловкость, координацию, точность согласованность движений.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Игровое задание «Ловкий мячик»: Отбивание мяча об пол правой и левой руками поочередно.</p> <p>Игровое задание «Озорные обезьянки» лазание по 2 рейке гимнастической стенки вдоль.</p> <p>ПИ «Мой веселый звонкий мяч»</p>
33-34	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.	<p>Продолжать учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча.</p> <p>Продолжать учить смотреть за полетом мяча.</p> <p>Продолжать учить подбрасывать мяч точно вверх. Развивать зрительно-моторную координацию.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Подбрось, поймай, упасть не давай»</p> <p>Игровое задание «Кто больше раз подбросит мяч» с элементами соревнования.</p> <p>Игровое задание «Самый ловкий» лазание под дугу.</p> <p>ПИ «Мы веселые ребята»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>
35-36	Метание мяча в вертикальную цель одной рукой	<p>Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании мяча в вертикальную цель способом «прямой рукой сверху»</p> <p>Учить прицеливаться и выполнять замах.</p> <p>Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Точный бросок»: метание мяча в вертикально расположенный обруч.</p> <p>Игровое задание «Самый меткий» - метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Игровое задание «Зайчик через мостик» ходьба по координационной лестнице каждую клеточку одной ногой, без мяча, и с мячом в руках.</p>

			ПИ «Хвостики»
37-38	Перебрасывание мяча друг другу	<p>Продолжать учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч, не прижимая его к груди.</p> <p>Продолжать учить контролировать силу броска при выполнении перебрасывания мяча в парах</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (в парах) с расстояния 1-1,5 метра способом 2-мя руками снизу.</p> <p>Тоже, с выполнением хлопка в ладони после броска мяча.</p> <p>Игровое упражнение «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»- прыжки на 2-х ногах по координационной лестнице из квадрата в квадрат в медленном темпе.</p> <p>ПИ «Шалтай -Болтай»</p>
39-40	Отбивание мяча об пол правой и левой руками поочередно	<p>Продолжать учить правильной работе кисти при отбивании мяча об пол.</p> <p>Учить контролировать силу наложения кисти на мяч при отбивании мяча.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Ловкий мячик»: Отбивание мяча об пол правой и левой руками поочередно.</p> <p>Игровое задание «Кто дольше с мячом» с элементами соревнования</p> <p>Игровое задание «Озорные обезьянки» пролезание через обручи змейкой.</p> <p>Игровое задание «Свободная минутка»</p> <p>ПИ «Мой веселый звонкий мяч»</p>
41-42	Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля	Продолжать учить подбрасывать мяч сильно и точно вверх.	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с дополнительным</p>

	после хлопка	<p>Продолжать учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча.</p> <p>Продолжать учить контролировать силу отталкивания мяча руками.</p>	<p>заданием: выполнить 1-2 хлопка во время полета мяча.</p> <p>Игровое задание «Самый ловкий мяч» с элементами соревнования.</p> <p>Игровое задание «Передай быстрее»: в шеренгах, передача мячей по цепочке из одного обруча в другой.</p> <p>ПИ «Хвостики»</p>
43-44	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед	<p>Учить «встречать» мяч ладонью с разведенными пальцами; обхватывая мяч и чуть задерживая его; мягко давить на мяч сверху.</p> <p>Развивать точность, согласованность движений, быстроту, ловкость.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Прыг-скок, побежал дружок»: отбивание мяча с продвижением вперед.</p> <p>Игровое упражнение «Горячая картошка»: передача мяча по кругу из рук в руки в исходном положении сидя на пятках.</p> <p>ПИ «Ловишки с мячом»</p>
45-46	Метание мяча в вертикальную цель одной рукой. Перебрасывание мяча друг другу.	<p>Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании мяча в вертикальную цель способом «прямой рукой сверху»</p> <p>Продолжать учить прицеливаться и выполнять замах.</p> <p>Продолжать учить правильной постановке кистей рук при ловле мяча.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч, не</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Точный бросок»: метание мяча в вертикально расположенный обруч.</p> <p>Игровое задание «Самый меткий» - метание мяча в вертикальную цель с элементами соревнования.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (в парах) с расстояния 1-1,5 метра разными способами:</p> <p>2-мя руками снизу, 2-мя руками от груди, из-за головы об пол.</p>

		<p>прижимая его к груди.</p> <p>Продолжать учить контролировать силу броска при выполнении перебрасывания мяча в парах.</p>	<p>ПИ «Воробьи-вороны»</p>
47-48	<p>Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд</p>	<p>Продолжать учить «встречать» мяч ладонью с разведенными пальцами; обхватывая мяч и чуть задерживая его, мягко давить на него сверху.</p> <p>Продолжать учить контролировать силу давления на мяч при выполнении задания.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое задание «Прыг-скок, побежал дружок»: отбивание мяча с продвижением вперед.</p> <p>Игровое упражнение «Горячая картошка»: бросок мяча по кругу в исходном положении стоя; со сменой направления движения мяча по сигналу.</p> <p>ПИ «Мой веселый звонкий мяч»</p>
49-50	<p>Удар ногой по неподвижному мячу</p>	<p>Формировать умение удерживать равновесие при выполнении упражнений в футбольной технике.</p> <p>Учить технике выполнения удара по мячу носком стопы; с одного и 2-3 х шагов.</p> <p>Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость, равновесие, точность.</p>	<p>Футбольная гимнастика:</p> <p>Упр. «Самолетик»: исх. положение: стойка, одна стопа на мяче.</p> <p>Прокатывание мяча поочередно правой, левой стопой.</p> <p>Касание носком центра мяча поочередно правой, левой.</p> <p>Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча.</p> <p>Игровое задание «Светофор»</p> <p>Игровое задание «Точный удар» - удары по неподвижному мячу с одного шага; удары по неподвижному мячу с нескольких шагов.</p>

			Игровое задание «Сбей кеглю» - удар по неподвижному мячу в цель ПИ «Свободная минутка»
51-52	Удар ногой по неподвижному мячу	Продолжать формировать умение удерживать равновесие при выполнении упражнений в футбольной технике. Продолжать учить технике выполнения удара по мячу носком стопы; с одного и 2-3 х шагов.	Футбольная гимнастика: Упр. «Самолетик выполняет поворот»: исх. положение: стойка, одна стопа на мяче, руки в стороны. Выполнять наклон туловища вправо-влево. Упр. «Пятка-носок» (одна опорная, вторая выполняет поочередное касание пола носком и пяткой) Упр. «Заводим моторчик» вращение стопы вовнутрь и наружу поочередно. Прокатывание мяча поочередно правой, левой стопой. Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча. Игровое задание «Зайчик по мостику» - ходьба и бег по координационной лестнице. Игровое упражнение «Кто дальше» - удары по неподвижному мячу с элементами соревнования. Игровое упражнение «Ударь в стену» - удары по неподвижному мячу в стенку. ПИ «Мяч под сетку» - 2 команды ударом ноги посылают мяч на сторону соперника
53-54	Остановка	Учить технике выполнения остановки	Футбольная гимнастика;

	движущегося мяча	<p>(приема) мяча подошвой стопы.</p> <p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.</p> <p>Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.</p>	<p>Игровое задание «Послушный мячик» - остановка катящегося навстречу мяча подошвой стопы.</p> <p>Игровое задание «Останови мяч» - в парах. Один катит мяч, второй старается остановить подошвой стопы.</p> <p>Игровое задание «Прокати» – прокатить мяч по наклонной доске руками, догнать его, остановить ногой; обратно - ведение мяча ПИ «Зайцы в огороде»</p>
55-56	Ведение мяча	<p>Учить технике выполнения ведения мяча носком стопы в прямом направлении.</p> <p>Развивать выносливость, ловкость.</p> <p>Воспитывать волевые качества.</p>	<p>Футбольная гимнастика:</p> <p>Игровое задание «Не потеряй» - ведение мяча в прямом направлении, подталкивая его носком стопы правой, левой ногой.</p> <p>Игровое задание «Прыг-скок, покати дружок»: ведение мяча с продвижением вперед по коридору шириной 2 метра.</p> <p>Игровое задание «Светофор» с ведением мяча. ПИ «Ловишки с мячом»</p>
57-58	Удары по воротам	<p>Учить технике выполнения удара по воротам носком стопы.</p> <p>Развивать глазомер, точность движения.</p>	<p>Футбольная гимнастика;</p> <p>Игровое задание «Попади в ворота» - удар по воротам с места с расстояния 3 метра.</p> <p>Игровое задание «Сильный удар» - удар по воротам с 2-</p>

		Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	3х шагов. Игровое задание «Прокати до ворот» – прокатить мяч по наклонной доске руками, догнать его, остановить ногой; довести мяч до ворот и выполнить удар с места. ПИ «Мы веселые ребята»
59-60	Ведение мяча	Продолжать учить технике выполнения ведения мяч носком стопы в прямом направлении. Учить технике выполнения ведения мяча вокруг обруча. Воспитывать волевые качества.	Футбольная гимнастика. Игровое задание «Прыг-скок, покатился дружок»: ведение мяча с продвижением вперед по коридору шириной 2 метра. Игровое задание «Не потеряй» - ведение мяча вокруг обруча. Игровое задание «Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях, по сигналу остановка мяча. ПИ «Футбол» по упрощенным правилам
61-62	Остановка движущегося мяча.	Продолжать учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой стопы. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Воспитывать коммуникативные навыки. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.	Футбольная гимнастика. Игровое задание «Мячи-шалунишки» - ходьба и бег за катящимися мячами, остановка мяча подошвой по сигналу. Игровое задание «Прокати до ворот» – прокатить мяч по наклонной доске руками, догнать его, остановить ногой; довести мяч до ворот и выполнить удар с места. ПИ «Футбол» по упрощенным правилам

63-64	Диагностика Развлечение		Игровое занятие «Путешествие в цирк»
-------	----------------------------	--	--------------------------------------

Оценочные материалы.

Таблица 1. Мониторинг освоения программы.

№ п/п	ФИО ребенка	Октябрь					Май					Уровень освоения программы
		Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками не менее 5 раз	Бросание мяча об пол и ловля его не менее 5 раз подряд	Перебрасывание мяча друг другу	Остановка катящегося мяча (прием) подошвой стопы	Удар по неподвижному мячу носком стопы	Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками не менее 5 раз	Бросание мяча об пол и ловля его не менее 5 раз подряд	Перебрасывание мяча друг другу	Остановка катящегося мяча (прием) подошвой стопы	Удар по неподвижному мячу носком стопы	
1												
2												
3												
4												

5												
6												
7												
8												
9												
10												

У – усвоил

НУ – не усвоил

ЧУ – частично усвоил

Методическое обеспечение программы:

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье», Изд-во Белый город. 2013 г.

Список используемой литературы

1. **Волошина Л.Н., Курилова Т.В.** Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье», Изд-во Белый город. 2013.
2. **О.В.Черная, Л.Б. Боряева** Учебно-методическое пособие «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика» КАРО, Санкт-Петербург, 2014.
3. О.А Зажигина «Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования» ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2013