

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад «Аленький цветочек»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
протокол №1 от «29» августа 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора МДОАУ црр- д/с
«Аленький цветочек»
Н.С Вансович

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
00BD44C553416FAC7946E084430CDA015B
Владелец Вансович Наталья Семёновна
Действителен с 02.09.2024 по 26.11.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивная секция «Веселый мяч»
в рамках предоставления платных образовательных услуг

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4 - 8 лет
Срок освоения программы: октябрь 2024г. – май 2025г.
Уровень программы: ознакомительный

*Разработчик: Гец Екатерина Николаевна,
инструктор по физической культуре*

Введено в действие приказом
от 29.08.2024 г. № 349-од

г. Пыть-Ях, 2024 г.

Содержание.

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Паспорт.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Актуальность.....	5
1.4. Цель, задачи дополнительной образовательной программы.....	7
1.5. Отличительные особенности.....	8
1.6. 1.6. Возрастные особенности детей.....	9
2. Содержательный раздел.....	10
2.1. Сроки реализации программы.....	10
2.2. Организация занятий.....	10
2.3. Планируемые результаты.....	12
2.4. Календарно-тематическое планирование	13
2.5. Перспективное планирование.....	16
3. Организационный раздел.....	22
3.1 Материально – технические условия.....	22
3.2. Режим работы секции.....	23
3.3. Список литературы.....	24
Приложение 1. Игры и игровые упражнения с мячом.....	25

1. Целевой раздел

1.1. Паспорт программы

Наименование программы	Спортивная секция «Веселый мяч»
Заказчик программы	Родители воспитанников старшего дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МДОАУ црр – д/с «Аленький цветочек»
Целевая группа	Воспитанники 5-7 лет
Составила программу	Гец Е.Н. – инструктор по физической культуре
Срок реализации программы	1 год
Приложение	Конспекты занятий Игры Комплексы упражнений

1.2. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями основных правовых документов: Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят 29 декабря 2012 года №273-ФЗ); «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13); «ФГОС ДО» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155); «Образовательной программы МДОАУ црр - д\с «Аленький цветочек», а также на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча», и является дополнительным видом образования в форме спортивной секции. Реализуется в рамках дополнительного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (4-7 лет).

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания.

природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. Предлагаемая дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» для детей дошкольного возраста направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических качеств и общей физической подготовленности.

1.3. Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки и секции по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организована спортивная секция «Веселый мяч».

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч – это снаряд, который требует повышенной ловкости и внимания. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственноволевых качеств детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила и др.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к

точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Программа «Веселый мяч» физкультурно – спортивной направленности, является адаптированной, ознакомленной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 4 – 7 лет, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

1.4. Цель, задачи дополнительной образовательной программы.

Основная **цель** программы «Веселый мяч» - обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи программы дополнительного образования «Веселый мяч»:

- Формировать устойчивый интерес детей к играм и физическим упражнениям с мячом.
- Научить детей владеть мячом на высоком уровне.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом.
- Развивать быстроту реакции, глазомер, координацию движений, крупную и мелкую моторику посредством игр и упражнений с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, уверенность и решительность.
- Формировать навыки здорового образа жизни.

1.5. Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы является систематизированная структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности. Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения). Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности.

1.6. Возрастные особенности детей.

Особенности физического и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях

Особенности физического развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое покрытие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

2 Содержательный раздел

2.1. Сроки реализации программы.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» рассчитана на 1 учебный год с октября по май.

2.2. Организация занятий.

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности спортивной секции и предусматривает 2 занятия в неделю в вечернее время в спортивном зале для детей 4-7 лет, 64 занятия в учебном году (с октября по май).

Продолжительность занятий: в средней -20 минут, старшей- 25 минут, в подготовительной к школе группе составляет 30 минут.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

1. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей.
2. Пояснение и показ упражнений.
3. Повторение упражнения.
4. Использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
5. Творческие задания.
6. Игровые и соревновательные задания.
7. Художественное слово: стихи, загадки.
8. Игры.
9. Подвижные игры и эстафеты.

Структура занятия спортивной секции «Веселый мяч».

1. Вводная часть: различные виды ходьбы и бега (в соответствии с возрастом детей).
2. Основная часть:
 - ✓ ОРУ.
 - ✓ обучение движениям с мячом.
 - ✓ подвижная игра.
3. Заключительная часть: м/п игра, релаксация.

Формой подведения итогов является фотовыставка, мини – соревнования в рамках ДОУ.

Формой контроля – педагогическое наблюдение, медицинский контроль, тестовые задания.

2.3. Планируемые результаты.

1. Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
2. Улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей дошкольного возраста;
3. Повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;

Умение:

- ✓ бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
- ✓ бросать мяч в пол и ловить его после отскока;
- ✓ отбивать одной рукой на месте и в движении;
- ✓ передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
- ✓ перебрасывать мяч через веревку;
- ✓ перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди, из-за головы;
- ✓ прокатывать мяч друг другу из и.п. сидя ноги врозь;
- ✓ прокатывать мяч в прямом направлении;
- ✓ забрасывание мяча в корзину;
- ✓ попадание мяча в ворота;
- ✓ отбивание мяча правой и левой ногами с места, с разбега.

2.4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема занятия
октябрь	1-2	Отбивание мяча о пол
	3-4	Прокатывание мяча
	5-6	Подбрасывание мяча с хлопком Отработка ведения мяча "змейкой", огибая конусы.
	7-8	Отработка передачи и остановки мяча, контроль мяча во время движения по прямой.

Месяц	№ занятия	Тема занятия
ноябрь	1-2	Бросание мяча друг другу
	3-4	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
	5-6	Бросание мяча вверх непрерывно несколько раз

	7-8	Отработка ведения мяча «змейкой» между предметов
--	-----	--

Месяц	№ занятия	Тема занятия
декабрь	1-2	Подбрасывание мяча с поворотом вокруг себя
	3-4	Бросание мяча друг другу с хлопком
	5-6	Отбивание мяча о пол с продвижением вперед
	7-8	Метание малого мяча в горизонтальную цель

Месяц	№ занятия	Тема занятия
январь	1-2	Бросание мяча друг другу с поворотом
	3-4	Метание мяча вдаль
	5-6	Отбивание мяча о стену с хлопком
	7-8	Забрасывание мяча в корзину

Месяц	№ занятия	Тема занятия
февраль	1-2	Бросание и ловля мяча в движении
	3-4	Прокатывание мяча правой и левой рукой змейкой
	5-6	Бросание мяча друг другу с отскоком
	7-8	Метание в горизонтальную цель

Месяц	№	Тема занятия
-------	---	--------------

	занятия	
март	1-2	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед
	3-4	Прокатывание мяча ногой «змейкой» вокруг предметов
	5-6	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
	7-8	Переброска мяча друг другу

Месяц	№ занятия	Тема занятия
апрель	1-2	Отбивание мяча о стену с хлопком
	3-4	Переброска мяча через шнур друг другу
	5-6	Переброска мячей через шнур в команде
	7-8	Переброска мяча через сетку

Месяц	№ занятия	Тема занятия
май	1-2	Подвижные игры с мячом
	3-4	Подвижные игры с мячом на выбор детей
	5-6	Диагностика
	7-8	Физкультурный досуг

2.5. Перспективное планирование

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<p>Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки».</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<p>Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом.</p>

<p>Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.</p> <p>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>П/И «Мяч вдогонку».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>«Каша кипит»</p> <p>«Дует ветер».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ароматическая» (1)</p> <p>«Каждый спит» (2).</p>	<p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/И «Мяч в кругу».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Тёплая ванна» (3)</p> <p>Презентация</p> <p>«Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	--	---

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<p>Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>Учить соблюдать правила игры.</p> <p>Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Барби».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-</p>

	<p><u>Дых.упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых.упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>
--	--	---

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<p>Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт.цель.</p> <p>Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых.упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик».</p> <p><u>Дых.упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация</p>

	3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	«Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. Развивать глазомер. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых.упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Сocolate». 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт.цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых.упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).

МАРТ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. Развивать физические	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с

<p>качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых.упр-я</u></p> <p>«Обед»</p> <p>«Насос».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Подводный мир» (1)</p> <p>«У лесного ручья» (2).</p>	<p>цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p>П/И «Успей поймать».</p> <p><u>Дых.упр-я</u></p> <p>«Художники»</p> <p>«Дятел».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ароматическая» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).</p>
---	--	---

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<p>Учить элементам спортивных игр с мячом</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p><u>Дых.упр-я</u></p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).</p> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p><u>Дых.упр-я</u></p> <p>«Ныряльщики»</p> <p>«Осы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Путешествие на облаке»</p>

	«Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	(3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
--	---	---

МАЙ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
Развивать двигательную активность. Воспитывать положительные эмоции. Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых.упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с детьми 1 старшей группы « Мы - спортсмены ». МОНИТОРИНГ

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия секции «Веселый мяч» проводятся в спортивном зале, который оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами. Для проведения занятий используется следующее оборудование:

1. Мячи футбольные - 12 шт.
2. Ориентиры для эстафеты - 6 шт.
3. Ворота 2-2,5 метра - 2 шт.
4. Кегли - 5-6 шт.
5. Скакалки - 12 шт.
6. Шнуры 1,5 метра - 4 шт.
7. Кубики - 12 шт.
8. Скамейки гимнастические - 2 шт.
9. Мешочки - 10 шт.
10. Мат гимнастический
11. Обручи большого диаметра - 4 шт.
12. мячи волейбольные 10-12 шт.
13. Мячи малого диаметра – 10-12 шт.

3.2. Расписание занятий секции «Весёлый мяч»

Количество занятий в месяц	8
Дни проведения	Вторник - Четверг
Время проведения	16:00-16:30
Место проведения	Спортивный зал

Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателейдет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб.для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
4. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
5. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
6. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.- 210с.
7. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
8. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
- 9.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры мячами: Метод.пособие. – М.: Изд–во НЦ ЭНАС, 2002

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

- I. **Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
- II. **Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
- III. **Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой .
- IV. **Правый – левый.** Отбивать мяч правой левой рукой поочередно .
- V. **Кулачок.** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
- VI. **Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
- VII. **Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
- VIII. **Хлоп – гон.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
- IX. **Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
- X. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

Виды упражнений с мячом в движении

- I. **Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 5-6 лет).
- II. **Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 5-6 лет).
- III. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
- IV. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить после кружения
- V. **Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
- VI. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения
- VII. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков
- VIII. **Стрела.** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
- IX. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке .
- X. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении

- I. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
- II. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 5-6 лет).

- III. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-6 лет).

Виды упражнений с мячом в паре

- I. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-6 лет).
II. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-6 лет).

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Ребенку предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на полу. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом.

«Ловишка с мячом» На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

В игре –трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произно-сят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Комплекс упражнений с мячами

- I. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
- II. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
- III. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
- IV. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

- V.** *«Хлоп – гон».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
*Вверх бросок, об пол – отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гон!»*
- VI.** *«Вертушка».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
- VII.** *«Корзинка».* Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
- VIII.** *«Качели».* Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.
*Вот и полетели быстрые качели.
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
- IX.** *«Ведение по кругу».* Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.
*Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!*