

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №95 «Сказка»  
Управления образования Администрации города Вологда



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волшебный мяч»**

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Срок реализации:** 10 месяцев

**Автор программы:** Гуляева Светлана Вениаминовна - инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад №95 «Сказка»

г. Вологда, 2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волшебный мяч», является авторской программой. Программа направлена на развитие физических способностей детей.

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса нашего дошкольного учреждения и является его приоритетным направлением.

Важной задачей физического развития в дошкольном возрасте является: формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей (равновесие, координация движений), развитие мышц туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, внутренних органов, сердца, дыхательных мышц.

В программе детского сада в подготовительной группе 18 часов отводится на упражнения с мячом и метание. Кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метания на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения мяча, ловли, передачи, а также умения бросать мяч в корзину. Все задачи по формированию данных умений и навыков прекрасно решаются при обучении детей игре в баскетбол, которая среди многообразия спортивных игр является одной из самых увлекательных.

Настоящая программа направлена на развитие умений и навыков работы с мячом и описывает курс обучения детей дошкольного возраста 5-6 лет спортивной игре типа «баскетбол». Она разработана на основе обязательного минимума содержания по физическому воспитанию для ДООУ, с учётом обновления содержания по различным программам и методическим пособиям.

Причины создания дополнительной образовательной программы.

### **1.2. Новизна.**

Нетрадиционные подходы к проведению занятий: морально-волевая подготовка - работа в двойках, тройках, командная игра; атлетическая подготовка – силовые упражнения, направленные на развитие мышц спины, предплечья, рук, ног и кистей.

Разнообразный подбор подвижных игр, в том числе тех, которые не включены в физкультурные занятия.

### **1.3. Актуальность:**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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

#### **1.4. Педагогическая целесообразность программы.**

Дошкольное детство – время первоначального становления личности, формирования основ самосознания, развития способностей.

Во время обучения игре дети получают углубленные знания, умения и навыки по физическому воспитанию и используют их для решения как простых, так и сложных тактических задач, характерных для изучаемой игры.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольника форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

#### **1.5. Цели и задачи программы**

##### **Цели дополнительной образовательной программы.**

Развитие физических способностей ребёнка путём обучения игре в баскетбол, формирование интереса к физической культуре, а также потребности к самостоятельной деятельности.

##### **Задачи дополнительной образовательной программы.**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения, с правилами игры, площадкой, действиями защитников и нападающих, баскетбольными терминами.
2. Помочь детям овладеть основами игры, совершенствовать технику ведения мяча, передачи, бросков, добиваться точности их выполнения.
3. Учить парному и командному взаимодействию, умению применять в игре навыки владения мячом.
4. Формировать стремление достигать положительных результатов.

5. Развивать координацию движений, способность к ориентированию, быстроту реакции и перестроения двигательных действий, ловкость, силу, глазомер.
6. Воспитывать выдержку, уверенность, целеустремлённость, решительность.
7. Создать условия для всестороннего развития личности ребёнка, обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка.

#### **1.6. Отличительные особенности**

Использование игр с элементами спорта как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребёнка.

Развитие и формирование навыков работы с мячом сверх положенной программы.

В игре баскетбол совершенствуются навыки большинства основных движений, предусмотренных «Программой воспитания и обучения» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Игра баскетбол развивает быстроту, скоростно-силовые качества рук и ног, скоростную выносливость, координационные способности, а кроме этого дети учатся работать в команде и обучаются способам работы с мячом, не предусмотренными основной программой.

#### **1.7. Возраст детей.**

Программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет.

#### **1.8. Сроки реализации программы.**

Программа «Волшебный мяч» рассчитана на 10 месяцев

#### **1.9. Форма обучения.**

Занятия кружка по баскетболу с количеством детей не более 14 человек, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

#### **Формы работы (практические способы и методы).**

- Беседы (элементарные теоретические сведения, знакомства с баскетбольными терминами, звёздами баскетбола).
- Морально-волевая подготовка (зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды).
- Атлетическая подготовка:
  - игровые упражнения;
  - силовые упражнения;
  - подвижные игры.
- Техничко-техническая подготовка:
  - действия с мячом;
  - ловля мяча;
  - передача мяча;

- ведение мяча;
- броски в корзину.

- Соревнования.

### **Методы и приёмы.**

- Приёмы вербального (словесного) метода:

- одновременное описание и объяснение физического упражнения;
- указание;
- распоряжение;
- команда;
- рассказ.

- Приёмы наглядного метода:

- показ образца движения или отдельных его элементов;
- зрительные и звуковые ориентиры (реагирование на свисток, показ рукой на место, с которого нужно вести игру (жесты судьи), боковые, средние линии, центр площадки и т.д.)
- использование видеороликов, фотографий, схем, рисунков, иллюстраций.

- Предметная наглядность:

- мячи;
- баскетбольные корзины.

### **Форма занятий:**

- тренировочные занятия кружка;
- игровые занятия;
- занятия – соревнования;
- индивидуальные занятия;
- контрольно – проверочные.

**Способы выполнения упражнений:** одновременный, поточный, поочередный.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

### **Формы и режим занятий:**

Занятия с мячом строятся аналогично традиционным занятиям, т.е. состоят из трёх частей.

**Первая (вводная) часть** занимает 7 минут. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

**Основная часть** (13-15 мин) работа с мячом,

Подвижная игра (2-3мин).

**Заключительная часть** (3-5 минут) включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

## **1.10. Прогнозируемые результаты реализации программы.**

Повышение уровня развития физических способностей детей.

Дети овладеют основными техническими приёмами, характерными игре в баскетбол: остановка в три шага, стойка баскетболиста, ловля, передача и ведение мяча разными способами, бросок мяча в корзину из разных точек площадки, выполнение всех движений в быстром темпе.

Дети научатся быстро и обдуманно применять разные технические приёмы, их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Дети научатся играть в более сложные, близкие к баскетболу игры, такие как: «Мяч ловцу», «Мяч капитану» и соответственно в мини-баскетбол.

### **1.11. Формы проведения итогов реализации программы.**

Уровень развития физических способностей детей и овладения ими основными техническими приёмами определяется в конце учебного года (май), при этом используются тесты, приведённые в «Рабочей программе инструктора по физической культуре» и тесты на определение умения обдуманно и быстро применять разученные технические приёмы в играх и соревнованиях, которые проводятся в мае.

Документ об окончании обучения, при успешном освоении Программы, не предоставляется.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Материально-технические условия**

Оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Баскетбольная корзина по высоте (110 см., 130 см.);
3. Детские резиновые мячи разного веса и размера (от 120 мм до 200 мм.), мячи для мини-баскетбола;

### **2.2. Требования к педагогическим работникам**

Педагог, работающий по Программе «Волшебный мяч» должен уметь:

Организовывать ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

1. Организовать совместную и самостоятельную деятельность дошкольников;
2. Использовать методы и средства анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми программы.
3. Выстраивать партнерские взаимоотношения с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения;

Педагог, работающий по программе «Волшебный мяч» должен знать:

- Специфику дошкольного образования и особенности организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста;
- Основные принципы психологического подхода в работе с детьми дошкольного возраста;
- Общие закономерности развития ребенка в дошкольном детстве;
- Особенности становления и развития детской деятельности в дошкольном возрасте.

Педагог должен понимать высокую ответственность за жизнь, здоровье и развитие детей. Уметь проявлять терпение, быть доброжелательным и беспристрастным, понимать возможности каждого ребенка. Следить за собственной культурой речи, поведения и общения. Следить за изменениями в организме ребенка в течение всего занятия. Педагог должен пройти инструктаж по охране жизни и здоровья детей, иметь медицинское заключение о допуске к работе с детьми дошкольного возраста.

### 3. Учебный план.

№	Модуль	Количество занятий в неделю	Длительность занятий в минутах	Количество занятий в месяц	Количество Часов в месяц	Количество занятий в год	Количество часов в год
1	«Волшебный мяч» (дети 5-6 лет)	2	25	8	3 ч. 20 мин	80	33 ч. 20 мин.

#### 3.1. Рабочая программа модуля «Волшебный мяч» для детей 5-6 лет

##### Пояснительная записка

Общеизвестно, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья ребенка. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательных качеств и здоровья ребенка, это особенно ярко обнаруживается в период роста и созревания организма. Результат этого низкий уровень развития физических качеств и высокий процент заболеваемости детей. В наши дни очень часто встречаются дети со второй и третьей группой здоровья. А так как в этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, нужно уделить особое внимание развитию физических качеств. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на детей. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания детей. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. На базе нашего ДОУ была разработана программа «Юный баскетболист» по обучению детей игре баскетбол. Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. В разделе программы «Детство»: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены занятия спортивными играми и упражнениями. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют развитию двигательных умений и навыков определенных физических качеств. Изучив и проанализировав методическую литературу, согласна с

мнением педагогов Адашквичене Э.Й., Вавиловой Е.Н., Ноткиной Н.А. Волошиной Л.Н. что использование спортивной игры баскетбол облегчит процесс формирования физических качеств у детей. В спортивной игре баскетбол используются разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, меняющиеся ситуации, которые позволяют предъявить повышенные требования к усвоенным формам двигательной деятельности, к способности преобразовывать их и переключаться с одних действий на другие.

## **Содержание Программы**

**Обучение элементам баскетбола состоит из трех этапов:** начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

### **1. Начальный этап обучения** элементам баскетбола.

**Ожидаемые результаты:** дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

### **2. Этап углубленного обучения**

**Ожидаемые результаты:** дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

### **3. Этап углубленного разучивания упражнений** характеризуются уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

### **4. Этап закрепления** и совершенствования двигательных знаний и навыков

**Ожидаемые результаты:** закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах

### **5. Этап совершенствования упражнений** можно считать завершенным, только когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

## **Характеристика старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка 6-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.



Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний взрослого, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У них развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания

#### **Перспективное планирование работы кружка «Волшебный мяч» с детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет.**

№ п/п	Программное содержание	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май
1	Беседа «Развитие игры в баскетболе»	+							
2	Стойка баскетболиста	+ Р	+	+	+	+	+	+	+
3	Передвижение по площадке: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег в сочетании с ходьбой</li> <li>• Бег в сочетании с прыжками</li> <li>• Приставными шагами</li> <li>• Спиной вперед</li> </ul>	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
4	Остановки	+ Р	+	+	+	+	+	+	+

5	Повороты	+ Р	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения для формирования «Чувства мяча»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двумя руками от груди</li> <li>• Отскоком от пола</li> <li>• Двумя руками из-за головы.</li> </ul>		+	+	+	+	+	+	+
9	Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• На месте</li> <li>• Вокруг себя</li> <li>• По кругу</li> <li>• С высоким и низким отскоком</li> <li>• С изменением направления</li> </ul>	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди							+	+
11	Подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+

**Технология реализации программы по развитию двигательных навыков и умений дошкольников 5-6 лет в процессе обучения элементам мини-баскетбола**

*Старшая группа*

**Задачи первого года обучения (5-6 лет):**

1. Дать детям основы теоретических знаний.
2. Формировать у детей стойкий интерес к занятиям-тренировкам.
3. Способствовать разностороннему гармоничному развитию физических способностей детей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

4. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Способствовать приобретению основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).

6. Привить навыки соревновательной деятельности.

Месяц	Неделя, занятие	Задачи	Содержание материала
Сентябрь	1 неделя	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.
	1 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Эстафетный бег.
Октябрь	2 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Челночный бег.
	3 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
	4 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
	1 неделя	1. Учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Упражнять в прокатывании мяча. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.
Ноябрь	2 неделя	1. Продолжить учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Закреплять умение прокатывать мяч. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.

	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторять стойку и перемещение игрока.</li> <li>2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом.</li> <li>3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку.</li> <li>4. Воспитывать организованность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.</li> <li>2. Обучение стойке и перемещению игрока.</li> <li>3. Передача мяча, стоя друг за другом.</li> <li>4. Упражнения на формирование осанки.</li> </ol>
	4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение перемещаться в стойке игрока.</li> <li>2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом.</li> <li>3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку.</li> <li>4. Воспитывать организованность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.</li> <li>2. Обучение стойке и перемещению игрока.</li> <li>3. Передача мяча, стоя друг за другом.</li> <li>4. Упражнения на формирование осанки.</li> </ol>
Декабрь	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в передачах мяча от груди.</li> <li>2. Упражнять в прыжках.</li> <li>3. Учить бросать мяч в кольцо произвольным способом.</li> <li>4. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание.</li> <li>5. Воспитывать решительность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом.</li> <li>2. Передачи мяча друг другу способом от груди.</li> <li>3. Упражнения с прыжками.</li> <li>4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.</li> </ol>
	2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить передачи мяча от груди.</li> <li>2. Упражнять в прыжках.</li> <li>3. Продолжить учить бросать мяч в кольцо произвольным способом.</li> <li>4. Развивать прыгучесть, ловкость, координацию.</li> <li>5. Воспитывать решительность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом.</li> <li>2. Передачи мяча друг другу способом от груди.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами.</li> <li>4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.</li> </ol>
	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передавать мяч способом из – за головы.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.</li> <li>3. Развивать координацию, быстроту.</li> <li>4. Воспитывать решительность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом.</li> <li>2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами.</li> <li>4. Упражнения с прыжками.</li> </ol>
	4 неделя 13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передавать мяч способом из – за головы.</li> <li>2. Повторять перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>3. Развивать координацию, быстроту, прыгучесть.</li> <li>4. Воспитывать решительность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом.</li> <li>2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы, от груди.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами.</li> <li>4. Упражнения с прыжками.</li> <li>5. Упражнения на формирование осанки.</li> </ol>
Январь	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать и ловить</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в чередовании с лёгкими</li> </ol>

		<p>мяч двумя руками.</p> <p>2. Упражнять в метании мяча.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p> <p>4. Воспитывать инициативность.</p>	<p>прыжками, ОРУ.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Метание различных мячей.</p> <p>4. Подвижная игра с передачами мяча.</p>
	2 неделя	<p>1. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.</p> <p>2. Учить передавать мяч одной рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p> <p>4. Воспитывать инициативность.</p>	<p>1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками..</p> <p>4. Подвижная игра с передачами мяча.</p>
	3 неделя	<p>1. Учить ведению мяча на месте.</p> <p>2. Упражнять в передаче мяча одной рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p> <p>4. Воспитывать инициативность.</p>	<p>1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.</p> <p>2. Ведение мяча на месте.</p> <p>3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками..</p> <p>4. Подвижная игра с передачами мяча.</p>
	4 неделя	<p>1. Учить ведению мяча на месте.</p> <p>2. Упражнять в передаче мяча одной рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p> <p>4. Воспитывать инициативность.</p>	<p>1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.</p> <p>2. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд.</p> <p>3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Подвижная игра с передачами мяча.</p>
Февраль	1 неделя	<p>1. Учить броскам в кольцо двумя руками снизу.</p> <p>2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</p> <p>3. Развивать силу в упражнениях ОФП.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</p>	<p>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.</p> <p>3. Упражнения со скакалкой.</p> <p>4. Элементы ОФП.</p>
	2 неделя	<p>1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте.</p> <p>2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</p> <p>3. Развивать силу в упражнениях ОФП.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</p>	<p>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.</p> <p>3. Передача и ловля мяча на месте.</p> <p>3. Упражнения со скакалкой.</p> <p>4. Элементы ОФП.</p>
	3 неделя	<p>1. Упражнять в беге на выносливость.</p> <p>2. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками от груди, передаче и ловле мяча на месте.</p> <p>3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</p>	<p>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>3. Передача и ловля мяча на месте.</p> <p>3. Упражнения со скакалкой.</p> <p>4. Элементы ОФП.</p>

		<p>4. Развивать силу в упражнениях ОФП.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</p>	
	4 неделя	<p>1. Упражнять в беге на выносливость.</p> <p>2. Закреплять броски в кольцо двумя руками от груди, снизу, передачу и ловлю мяча на месте.</p> <p>3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</p> <p>4. Развивать силу.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</p>	<p>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу, двумя руками от груди.</p> <p>3. Передача и ловля мяча на месте.</p> <p>4. Элементы ОФП.</p>
Март	1 неделя	<p>1. Учить передаче мяча и ловле его в движении.</p> <p>2. Развивать координацию, ловкость, скорость.</p> <p>3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.</p>	<p>1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>3. Передача мяча и ловля его в движении.</p> <p>4. Подвижные игры с мячом.</p>
	2 неделя	<p>1. Упражнять в бросках мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>2. Развивать координацию, ловкость, скорость.</p> <p>3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.</p>	<p>1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>3. Передача мяча и ловля его в движении.</p> <p>4. Подвижные игры с мячом.</p>
	3 неделя	<p>1. Учить броскам мяча в кольцо двумя руками сверху.</p> <p>2. Развивать координацию, скорость.</p> <p>3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.</p>	<p>1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху.</p> <p>3. Передача мяча и ловля его в движении.</p> <p>4. Эстафетный бег.</p>
	4 неделя	<p>1. Учить передаче и ловля мяча в движении с изменением направления.</p> <p>2. Повторить броски мяча в кольцо двумя руками сверху.</p> <p>3. Развивать координацию, ловкость, скорость.</p> <p>4. Воспитывать стремление к выполнению упражнений.</p>	<p>1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху.</p> <p>3. Передача мяча и ловля его в движении с изменением направления.</p> <p>4. Эстафетный бег.</p>
Апрель	1 неделя	<p>1. Учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>2. Упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге.</p> <p>3. Развивать скорость, ловкость.</p> <p>4. Интерес к систематическим занятиям спортом.</p>	<p>1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.</p> <p>2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>3. Повторить: передачи и ловля мяча.</p> <p>4. Челночный бег 3*10.</p>

	2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>2. Продолжать упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге.</li> <li>3. Развивать скорость, ловкость.</li> <li>4. Интерес к систематическим занятиям спортом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>3. Повторить: передачи и ловля мяча.</li> <li>4. Челночный бег 3*10.</li> </ol>
	3 неделя 28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>2. Упражнять в ведении мяча на месте и в шаге.</li> <li>3. Развивать скорость, ловкость, координацию.</li> <li>4. Интерес к систематическим занятиям спортом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге.</li> <li>4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.</li> </ol>
	4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>2. Продолжить упражнять в ведении мяча на месте и в шаге.</li> <li>3. Развивать скорость, ловкость, координацию.</li> <li>4. Интерес к систематическим занятиям спортом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.</li> <li>3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге.</li> <li>4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.</li> </ol>
Май	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в бросках мяча правой и левой рукой.</li> <li>2. Закрепить умение передавать, вести и ловить мяч на месте и в движении.</li> <li>3. Развивать ловкость и координацию.</li> <li>4. Воспитывать решительность, организованность, инициативность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча правой, левой рукой.</li> <li>3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.</li> <li>4. Подвижные игры.</li> </ol>
	2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить пройденный материал.</li> <li>2. Развивать ловкость и координацию.</li> <li>3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча правой, левой рукой.</li> <li>3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.</li> <li>4. Подвижные игры.</li> </ol>
	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и закрепить пройденный материал.</li> <li>2. Развивать ловкость и координацию.</li> <li>3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Салки».</li> <li>2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.</li> <li>3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления.</li> <li>4. Эстафеты.</li> </ol>
	4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и закрепить пройденный материал.</li> <li>2. Развивать ловкость и координацию.</li> <li>3. Продолжать воспитывать решительность, организованность,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Салки»</li> <li>2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.</li> <li>3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления.</li> </ol>

Июнь		инициативность.	4. Эстафеты.
	1 неделя	1. Продолжать учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Продолжать упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: передачи и ловля мяча. 4. Челночный бег 3*10.
	2 неделя	1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте. 2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 3. Развивать силу в упражнениях ОФП. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. 3. Передача и ловля мяча на месте. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.
	3 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
	4 неделя	1. Повторить и закрепить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Подвижная игра «Салки» 2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления. 4. Эстафеты.

#### 4. Календарный учебный график

	беседа		стойка		передвижение		остановка		повороты		«чувство мяча» (упражнения)		ловля мяча		передача мяча		ведение мяча		бросок мяча		игры	
	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время	кол-во	время
сент.	8	3,20																				
окт.	8	15	8	10	8	30	8	10	8	15	8	20	8	30	8	25	8	30			8	15



ноябрь			8	10	8	30	8	10	8	15	8	25	8	35	8	25	8	35			8	15
дек.			8	10	8	30	8	10	8	15	8	25	8	35	8	25	8	35			8	15
янв.			8	10	8	30	8	10	8	15	8	25	8	35	8	25	8	35			8	15
фев.			8	10	8	30	8	10	8	15	8	25	8	35	8	25	8	35			8	15
март			8	10	8	30	8	10	8	15	8	25	8	35	8	25	8	35			8	15
апрель			8	10	8	30	8	10	8	10	8	25	8	30	8	20	8	30	8	20	8	15
май			8	10	8	30	8	10	8	10	8	25	8	30	8	20	8	30	8	20	8	15
июнь			8	10	8	30	8	10	8	10	8	25	8	30	8	20	8	30	8	20	8	15
ИТОГО	16	3,35	72	1,30	72	4,30	9	1,30	9	2,00	9	3,40	9	4,55	9	3,30	9	4,55	3	1,00	9	2,15
<b>всего в год</b>																			<b>33 ч. 20 мин</b>			

## 5. Оценочные и методические материалы

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы

**Диагностические критерии:**

**Низкий уровень:** неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

**Средний уровень:** технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий уровень:** уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

**Предполагаемый результат:**

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры баскетбол
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча в корзину, подача мяча, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

**Результаты работы кружка «Волшебный мяч»  
За \_\_\_\_\_ учебный год**

№	Список детей	Передвижения	«Школа мяча	Передачи	Бросок мяча	Ведение	Коллективные действия

**К концу года обучения дети должны знать:**

**К концу года дети должны уметь:**

действовать по сигналу, быстро реагировать на сигнал;  
играть с мячом, не мешая другим;  
согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);  
бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;

метать мяч:

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- в баскетбольный щит с передачей партнеру;

отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой.
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
- правой, левой рукой с продвижением вперед

**5. Работа с родителями:**

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

**5.1. Наглядная информация для родителей:**

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

## 5.2. Тематический план

Месяц:	Взаимодействие с родителями:
Сентябрь	Информирование родителей о результатах обследования. Анкетирование.
Декабрь	Фото и показательное видеозанятие за 1 полугодие.
Май	Фото и показательное видеозанятие за 2 полугодие.

## 6. Перечень литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
5. Голомидов С.Е. Физкультура. Игровая деятельность
6. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.
8. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
9. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М., 1999.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.

Коновалова  
Татьяна  
Сергеевна

Подписано цифровой  
подписью: Коновалова Татьяна  
Сергеевна  
Дата: 2022.09.06 15:30:54  
+03'00'

