

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 84 комбинированного вида Калининского района Санкт Петербурга

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом ГБДОУ №84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом заведующего ГБДОУ детский сад № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Е.В. Барабанова

Приказ №42-О от 03.09.2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
(физической направленности)**

**«ШКОЛА МЯЧА»**

**Возраст 3-4 года**

**На 2018 – 2019 учебный год**

Составитель:  
Павлова Светлана Александровна

Санкт – Петербург  
2018 год

## **Содержание**

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи программы	5
1.1.2. Принципы реализации программы	6
1.1.3. Возрастные особенности обучающихся 3 – 4 лет	7
1.2. Планируемые результаты освоения программы	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание программы 3 – 4 года	11
III. Организационный раздел	
3.1. Годовой календарный учебный график	15
3.2. Учебный план	16
3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности	16
3.4. Учебно – тематический план	17
3.5. Условия реализации программы	18
3.5.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	18
3.5. 2. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала	19

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча».

**Педагогическая целесообразность:** улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитание морально-волевых качеств.

**Новизна и актуальность:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

#### **Направления работы:**

1. **Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.
2. **Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

#### **Формы занятий:**

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: общая физическая подготовка и игры;
- развлечения;
- тренировки;
- домашние задания.

#### **Методы и приёмы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- наглядные (показ движений);
- практические (игровые упражнения);
- методы контроля и (тестирование).

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), итоговые занятия, спортивные развлечения, участие в спортивных соревнованиях и игровых мероприятиях, показательные занятия и просмотры для родителей.

## 1.1.1 Цель и задачи программы

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

### **Задачи:**

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

### **Задачи первого года обучения (3 – 4 года):**

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

### **К концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, 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;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча друг другу;
  - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
  - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель;
  - в баскетбольный щит с места;
  - метать набивной мяч;
  - с расстояния в цель (ворота).

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Участники программы:** дети 3-4 лет

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Срок обучения:** 8 месяцев октябрь – май; (64 часа в год из расчета 2 занятия в неделю).

**Режим занятий, во второй половине дня:** 2 раза в неделю

3-4 лет - 15 минут.

### 1.1.2. Принципы реализации программы

Программа «Школа мяча» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение игр и упражнений с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений; использование дошкольниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.
- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- принцип постепенности определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.
- принцип вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом обучающихся, материально-технической оснащенностью образовательного процесса;

### 1.1.3. Возрастные особенности дошкольников 3 - 4 лет

В возрасте 3 – 4 лет продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.



## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

### Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

### К концу года дети должны уметь 3 – 4 года

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча друг другу;
  - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
  - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель;
  - в баскетбольный щит с места;
  - метать набивной мяч;
  - с расстояния в цель (ворота).

### Контрольные тесты:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота)	2 раза из 10	3 раза из 10

	с расстояния 1,5-2,0м.		
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз  2 раза потерял мяч	5 раз  1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

**Контрольные тесты по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом (первый год обучения 3 – 4 года)**

Виды движений	Элементы игры в баскетбол	Элементы игры в волейбол	Элементы игры в футбол	«Школа мяча»		«Школа мяча»	Итого
	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча друг другу	Броски мяча в ворота меткость	Броски мяча в ворота меткость	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча на месте	

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание программы

#### Содержание программы: первый год обучения 3 -4 года

Тема занятия	Задачи	Содержание
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Броски мяча на меткость в цель
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.
История возникновения мяча Презентация <i>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.</i>	1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве. 4.Познакомить с техникой безопасности при выполнении упражнений с мячами.	Знакомство с историей возникновения мяча. Показ презентации Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
Броски мяча	1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. 2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3.Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
Подбрасывание мяча	1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2.Упражнять в перебрасывании мяча. 3.Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2.Развивать глазомер, координации движений. 3.Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель
Броски мяча	1.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. 2.Упражнять в перебрасывании	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя

	мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
Перебрасывание мяча (7ч.)	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через друг друга. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»
Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
Забрасывание	1. Учить забрасывать мяч в	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х

мяча	<p>кольцо с трех шагов.</p> <p>2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3.Учить забрасывать мяч в ворота.</p>	<p>шагов)</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
Броски мяча	<p>1.Учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>2.Развивать быстроту, выносливость.</p>	<p>Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)</p> <p>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</p> <p>П/и «Не урони мяч»</p>
Перебрасывание мяча	<p>1.Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>2.Учить передавать мяч ногами друг другу.</p> <p>3.Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<p>Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</p> <p>Перебрасывание мяча с одной руки в другую</p> <p>Передача мяча друг другу ногами</p> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
Отбивание мяча	<p>1.Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>3.Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>4.Развивать ловкость, мышление.</p>	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах</p> <p>Броски мяча вверх</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Мельница»</p>
Перебрасывание мяча	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3.Развивать координацию.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу</p> <p>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
Игры и игровые упражнения с мячами	<p>1.Развивать выносливость, ловкость, координацию движений.</p>	<p>Упражнения с мячом (сидя, лежа)</p> <p><b>Игра «Отстучи слово»</b></p> <p>Отбить мяч о пол двумя руками или одной рукой столько раз, сколько слогов в слове. Примерные слова: лапа, дорога, телевизор, аквариум.</p> <p><b>Игра «Я знаю»</b></p> <p>Взрослый предлагает ребенку назвать пять (семь) предметов к обобщающему понятию, отбивая при этом мяч о пол двумя руками или одной рукой</p> <p>Например: Я знаю пять (семь) животных: собака - раз, кролик - два и т.д.</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
Перебрасывание мяча	<p>1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу</p> <p>2.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</p> <p>3.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<p>Перебрасывание мяча из – за головы</p> <p>Передача мяча друг другу ногой</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
Игры и игровые упражнения с мячами	<p>1.Развивать выносливость, ловкость, координацию движений.</p>	<p>Упражнения с мячом (сидя, лежа)</p> <p><b>Игра «Отстучи слово»</b></p> <p>Отбить мяч о пол двумя руками или одной рукой</p>

		<p>столько раз, сколько слогов в слове. Примерные слова: лапа, дорога, телевизор, аквариум.</p> <p><b>Игра «Я знаю»</b>          Взрослый предлагает ребенку назвать пять (семь) предметов к обобщающему понятию, отбивая при этом мяч о пол двумя руками или одной рукой          Например: Я знаю пять (семь) животных: собака - раз, кролик - два и т.д.          П/и «Салки с мячом»</p>
Игры и игровые упражнения с мячами	1.Развивать ловкость, выносливость, координацию движений.	<p>Упражнения с мячом (сидя, лежа)</p> <p><b>Игра «Отстучи слово»</b>          Отбить мяч о пол двумя руками или одной рукой столько раз, сколько слогов в слове. Примерные слова: лапа, дорога, телевизор, аквариум.</p> <p><b>Игра «Я знаю»</b>          Взрослый предлагает ребенку назвать пять (семь) предметов к обобщающему понятию, отбивая при этом мяч о пол двумя руками или одной рукой          Например: Я знаю пять (семь) животных: собака - раз, кролик - два и т.д.          П/и «Вышибалы»</p>
Перебрасывание мяча	1.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2.Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3.Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	<p>Перебрасывание мяча через сетку (в парах)          Броски мяча вверх с хлопками за спиной          Прыжки на мячах – хоппах          Передача мяча в парах, тройках с помощью ног          П/и «Попади мячом в цель»</p>
Отбивание мяча	1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2.Воспитывать уверенность.	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)          П/и «Догони мяч»</p>
Школа мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	<p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов)          Метание набивного мяча на дальность          Перебрасывание набивного мяча друг другу          П/и «Вышибалы»</p>
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)          Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)          Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте          Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении          Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)          Перебрасывание мяча друг другу          Отбивание мяча на месте          Подбрасывание мяча с хлопками          Броски мяча ногой в ворота на меткость</p>
Спортивные развлечения		<p>Развлечение «Быстрый мяч»          Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»</p>
Итоговое	Показ презентации с дид. играми.	<p>Спортивные игры с элементами и дидактические игры «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».</p>

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Годовой календарный учебный график

<b>Содержание</b>	<b>подгруппы</b>
	<b>3 – 4 года</b>
Количество возрастных групп	1
Начало реализации программы	17.09.2018
Окончание реализации программы	31.05.2019

#### Организация контроля освоения Программы

<b>Содержание</b>	<b>подгруппы</b>
	<b>3 – 4 года</b>
Срок проведения	Октябрь - май

#### Взаимодействие с родителями

<b>Содержание</b>	<b>подгруппы</b>
	<b>3 – 4 года</b>
Открытые просмотры	Апрель один раз в год

### 3.2. Учебный план

3-4 года

Образовательная область	Название программы	Возрастная группа 3 - 4 года		
		неделя	месяц	год
Физическое развитие	«Школа мяча»	2	8	64

### 3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности

Дни недели	3 – 4 года
Понедельник	16.30 – 16.45
Среда	16.30 – 16.45



### 3.4. Учебно-тематический план

1 год обучения (возраст 3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Вводное занятие. <i>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.</i>	1	1	
2	Контрольные тесты	2		1
3	История возникновения мяча. Презентация.	1	1	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>1</b>	<b>54</b>
1	<b>Броски мяча</b>	8		8
2	<b>Подбрасывание мяча</b>	8		8
3	<b>Перебрасывание мяча в парах</b>	6		6
4	<b>Перебрасывание мяча через сетку</b>	7		7
5	<b>Отбивание мяча</b>	10		10
6	<b>Забрасывание мяча в корзину</b>	8		8
7	<b>Игры и игровые упражнения с мячами</b>	8		8
<b>III</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Спортивные развлечения</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	Итоговое занятие.	1		1
<b>Итого часов</b>			В течение года	
		<b>64</b>	<b>3</b>	<b>61</b>

### 3.5. Условия реализации программы

#### 3.5.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000.
2. Абдуллаева Е. Мой веселый, звонкий мяч! // Мама и Малыш, №05, 2006.
3. Буцикина Т.П., Вартапетова Г.М. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников.// Логопед. – 2005. №3.- с.84-94.
4. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь: Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. – СПб.: КАРО, 2003.
5. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006.
6. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. – 2007. - №4. - С.29-33.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - М.: Владос, 2001.
8. Корепанова М.В., Харламова Е.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100». – М., 2005.
9. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. - 1996. - 2. - С.2.
10. Макарова Т. Лови, бросай, кати! Развивающие игры с мячом // Мама и Малыш, №05, 2007.
11. Мирошников А.А. Влияние занятий различной направленности на двигательные-координационные способности детей 4-6 лет / Мирошников А.А. // Сборник трудов ученых РГАФК. - М., 2000. - С. 53-62.
12. Николаева Н.И. «Школа мяча» СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
13. Ноткина, Н.А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - Санкт-Петербург: Детство- Пресс, 2000.
14. Осокина Т.И., Вавилова Е.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.- 394 с.
15. Педагогическая диагностика по программе «Развитие»: Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2000.
16. Потопчук, А.А., Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - С.-Пб.: Речь, 2002.
17. Степаненкова Э. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников // Дошкольное воспитание. 1995, № 12, с. 23-25.
18. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
19. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми. - М.: Просвещение, 1986. - 200 с.

### 3.5.2. Развивающая предметно-пространственная среда

<b>Картотеки</b>	
Картотеки позволяют удобно демонстрировать перед детьми необходимую игру, считалку или какой-либо текстовой фрагмент.	
Картотека подвижных игр по темам все возраста	
Картотека считалок все возраста	
Картотека игровых упражнений все возраста	
Картотека дыхательной гимнастики все возраста	
Картотека игр с массажным мячом	
Картотека дидактических игр старший возраст	
Картотека основных движений	
Картотека оздоровительной гимнастики	
Картотека игр и игровых упр. Для профилактики плоскостопия	
Картотека игр и игровых упр. Для формирования правильной осанки	
Картотека оздоровительных игр для малышей	
Картотека упражнений для формирования правильной осанки	
Картотека стихов и загадок о видах спорта	
Картотека гимнастики для глаз	
Картотека игр ЗОЖ	
Картотека утренней гимнастики все возраста	
Картотека бодрящей гимнастики все возраста	
Картотека подвижных игр с высоким уровнем ДА	
Картотека подвижных игр с низким уровнем ДА	
<b>Пособия печатные</b>	
Методические материалы. Литература.	
В методической литературе представлен материал раскрывающий содержание образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями детей.	
Демонстрационные	
Демонстрационные печатные пособия в виде (схем, рисунков и др.) предназначены для показа всему составу группы.	
Раздаточные	
Основные движения: метание, лазанье, прыжки, ходьба, бег, построения	
Пиктограммы	
Иллюстрации видов спорта (зимнего, летнего)	
Фото показа основных движений	

Здоровье сберегающие технологии	Авторское нестандартное оборудование
<i>Пальчиковая гимнастика.</i> Цель: Развитие мелкой моторики.	Массажные мячики, валики, колечки. Цилиндры, камушки, бусы. «Рыболовы», «Мотальщики», «Карандаши», «Ладшки», «Ожерелье».
<i>Дыхательная гимнастика.</i> Цель: Тренировка навыка правильного дыхания.	Использование продуктивной деятельности детей. «Султанчики», «Веселинка», «Насекомые», «Летучий корабль», «Самолетики», «Догонялки», «Платочки», «Король ветров» - вертушки, шарики, ленточки, пинг-понговые шарики, фанты-жетоны, оригами, перышки.
<i>Гимнастика для глаз.</i> Цель: Профилактика нарушений зрения.	Схемы, зрительные ориентиры, иллюстрации, продуктивная деятельность детей – рисунки по теме занятия; геометрические модели, игрушки, пальчиковый театр.

## Спортивное оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Стенки гимнастические	2 шт.
Мишени навесные	2 шт.
Маты гимнастические	3 шт.
Скамейки гимнастические	2 шт.
Канаты	1 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.
Баскетбольные корзины	2 шт.
Волейбольная сетка	1 шт.
Футбольные ворота	2 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Медицинболы	6 шт.

### Инвентарь и устройства развития физических качеств

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

Для развития координация движений, ловкости	Количество
<b>Наименование</b>	20 шт.
Мячи резиновые диаметр 15 см	20 шт.
Мячи резиновые диаметр 22 см	20 шт.
Мячи футбольные 6 шт.	6 шт.
Мячи малые резиновые диаметр 10 см	20 шт.
Мячи волейбольные	2 шт.
Мячи баскетбольные детские	2 шт.
Мячи теннисные	20 шт.

Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия, проводить их максимально интересно и эффективно.