

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

**ПРИНЯТА**

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

**УТВЕРЖДЕНА**

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 4 – 5 лет**

**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 дошкольников 4 - 5 лет	7
1.2. Планируемые результаты освоения программы	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание программы 4 - 5 лет	10
III. Организационный раздел	
3.1. Годовой календарный учебный график	14
3.2. Учебный план	15
3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности	15
3.4. Учебно – тематический план	16
3.5. Условия реализации программы	17
3.5.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	17
3.5.2. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала	18

## **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 второго года обучения (4 – 5 лет):**

1. Формировать умение действовать с мячом.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

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

- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;
  - двумя руками от груди;
- бросать мяч в ворота:
  - с ударом по неподвижному мячу;
  - с ударом по движущемуся мячу.
- соблюдать правила в командной игре.

**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 3-5 лет

**Сроки реализации программы:** 2 года

**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; 4-5 лет - 20 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 4 -5 лет

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

## 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 4 – 5 лет

- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;
  - двумя руками от груди;
- бросать мяч в ворота:
  - с ударом по неподвижному мячу;
  - с ударом по движущемуся мячу.
- соблюдать правила в командной игре.

### 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) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«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  
(второй год обучения 4 – 5 лет)**

	Элементы игры в баскетбол	Элементы игры в волейбол	Элементы игры в футбол		«Школа мяча»		«Школа мяча»	
	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча друг другу	Броски мяча в ворота меткость	Броски мяча в ворота меткость	Подбрасывание мяча с хлопками	Отбивание мяча на месте	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Броски мяча об пол и ловля двумя руками

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание программы второй год обучения 4- 5 лет

Тема занятия	Задачи	Содержание
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	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, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость( 2 из 5)
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.
История возникновения мяча	1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»
Спортивная игра «Волейбол» Презентация	1.Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2.Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3.Воспитывать целеустремленность	Показ презентации «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля его на месте П/и «Ловишка с мячом»
Спортивная игра «Баскетбол» Презентация	1.Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2.Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3.Развивать глазомер, ловкость.	Показ презентации «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»
Спортивная игра «Футбол» Презентация	1.Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2.Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3.Воспитывать целеустремленность.	Показ презентации «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
Броски мяча	1.Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. 2.Закрепить навык перебрасывания мяча 3.Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4.Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
Броски мяча	1.Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2.Развивать ловкость при ловле мяча 3.Останавливать мяч в движении.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног

	4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	П/и «Мяч в воздухе»
Отбивание мяча	1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3. Развивать внимание, координацию движений.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»
Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»
Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	Ведение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира Прыжки на мячах - хоппах Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»
Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча в парах Подбрасывание и ловля мяча П/и «Мяч - ловцу»

Перебрасывание мяча	1.Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу 2.Развивать ориентировку в пространстве.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
Броски мяча	1.Учить отбивать мяч ладонями 2.Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Броски мяча о стену Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
Забрасывание мяча	1.Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2.Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах 3.Упражнять в умении броска в ворота 4.Развивать глазомер, ловкость.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Перебрасывание мяча друг другу Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель»
Передача мяча	1.Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2.Передача мяча в парах. 3.Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
Передача мяча	1.Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2.Передача мяча в парах. 3.Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Охотники и куропатки»
Отбивание мяча	1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3.Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4.Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
Ведение мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
Ведение мяча	1.Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
Забрасывание мяча	1.Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2.Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3.Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4.Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте Спортивная игра с элементами футбола.
Броски мяча	1.Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах

	2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3.Развивать глазомер, ловкость.	П/и «Салки с мячом»
Перебрасывание мяча	1.Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Перебрасывание мяча	1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах 2.Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание мяча надувного двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»
Ловля мяча	1.Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
Ведение мяча	1.Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах П/и «Меткий стрелок»
Контрольные тесты	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	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 Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5) Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча в ворота на меткость
Спортивное развлечение		Развлечение «Разные мячи»
Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Годовой календарный учебный график

Содержание	Подгруппы
	4 – 5 лет
Количество возрастных групп	1
Начало реализации программы	17.09.2018
Окончание реализации программы	31.05.2019

#### Организация контроля освоения Программы

Содержание	Подгруппы
	4 – 5 лет
Срок проведения	Октябрь – май

#### Взаимодействие с родителями

Содержание	Подгруппы
	4 – 5 лет
Открытые просмотры	Апрель один раз в год

### 3.2. Учебный план

4-5 лет

Образовательная область	Название программы	Возрастная группа 4 - 5 лет		
		неделя	месяц	год
Физическое развитие	«Школа мяча»	2	8	64

### 3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности

Дни недели	4 – 5 лет	3 – 4 года
Понедельник	16.00 - 16.20	16.30 – 16.45
Среда	16.00 - 16.20	16.30 – 16.45

### 3.4. Учебно-тематический план

2 год обучения (возраст 4-5лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	Вводное занятие. История возникновения мяча. Презентация. <i>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.</i>	1	1	
2	Контрольные тесты	2		2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>
1	Спортивная игра «Волейбол» Презентация. Игра.	1	0,5	0,5
2	Спортивная игра «Баскетбол» Презентация. Игра.	1	0,5	0,5
3	Спортивная игра «Футбол» Презентация. Игра.	1	0,5	0,5
6	Броски мяча	5		5
7	Отбивание мяча	10		12
8	Перебрасывание мяча	6		6
9	Игры и игровые упражнения с мячами	6		6
10	Забрасывание мяча в цель	8	0,5	7,5
11	Ведение мяча	12		12
12	Перебрасывание мяча через сетку	6		6
<b>III</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Спортивные развлечения</b>	<b>2</b>		<b>2</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», «Ладочки», «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.