

«Детский сад №303» городского округа Самара
443080, г. Самара, проспект Карла Маркса, дом 201А, тел: 8(846) 260-24-94

Принята на заседании
педагогического совета

от «25» 08 2025
Протокол № 1 от _____

Утверждаю



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

направленность: техническая

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мальцева О.Ю.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №303» г.о. Самара

г. Самара, 2025

«Детский сад №303» городского округа Самара
443080, г. Самара, проспект Карла Маркса, дом 201А, тел: 8(846) 260-24-94

Принята на заседании
педагогического совета
от «____» _____
Протокол №__ от _____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №303» г.о. Самара
_____ И.А. Воронкова
«____» _____ 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

направленность: техническая

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мальцева О.Ю.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №303» г.о. Самара

г. Самара, 2025

Содержание

Раздел	
Краткая аннотация к программе	3
Пояснительная записка	
Нормативно-правовые основания для разработки программы	3
Направленность программы	4
Актуальность программы	4
Новизна	4
Педагогическая целесообразность	5
Цель программы	5
Задачи программы	5
Возраст обучающихся	5
Срок реализации	5
Форма организации деятельности	5
Формы обучения	5
Ожидаемые результаты	6
Критерии оценки достижения планируемых результатов	7
Формы и методы контроля	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	9
Раздел «Воспитание»	
Цель воспитательной работы	18
Задачи	18
Ожидаемые результаты	18
Методы воспитания	18
Формы работы	18
Работа с родителями (законными представителями)	18
Диагностика результатов воспитательной работы	18
Календарный план воспитательной работы	18
Ресурсное обеспечение	20
Список литературы, используемой педагогом	21
Список рекомендуемой литературы для детей и родителей	21

Краткая аннотация к программе «Здоровячок»

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Двигательная активность влияет на здоровье, жизнедеятельность и всестороннее физическое развитие. 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.

В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии.

Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка старшего возраста.

Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

В играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Такие игры воспитывают выдержку.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Локальные акты ДОУ

Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы

Авторы методических пособий по физическому воспитанию (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др.) подчеркивают целесообразность использования игр и упражнений с мячом в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. На шестом-седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

В программу включены игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом, футболом, волейболом и др. в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию в нашем учреждении и начальной школы.

Новизна программы заключается в том, что программа направлена не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Отличительной особенностью программы является использование нетрадиционных методов и способов физического развития детей дошкольного возраста: игры, игровые упражнения, которые способствуют развитию ловкости, координации движений, согласованности действий, развитию быстроты, прыгучести, силы. На занятиях создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств ребенка. Командные игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавая его партнеру, который имеет более благоприятные условия для игры. Необходимость принимать быстрые, но

разумные решения, способствуют развитию самостоятельности, уверенности в своих силах.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что старшие дошкольники, осваивают школу «произвольного поведения». Ведь произвольность - это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Обучение элементам игры в баскетбол, волейбол, футбол доступно и интересно детям.

Цель программы: научить детей владеть мячом на уровне, соответствующим возрастным возможностям детей.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить детей различным видам, способам движений с мячом, с различными видами мячей;

- обучать детей основным элементами волейбола, баскетбола, футбола и др;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Развивающие

-развивать у детей такие физические качества, как ловкость, быстрота, координация, глазомер, мышечная сила, сила воли;

- развивать у детей нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержку, смелость, силу воли.

Воспитательные

-заложить основы хорошего здоровья, правильной осанки, настроения, гармоничности и целостного развития личности ребенка.

-обогащать педагогические знания и умения родителей (законных представителей), повысить педагогическую компетентность. Обучить взрослых практическим навыкам взаимодействия с детьми по физическому воспитанию.

Возраст обучающихся

Программа предназначена для обучающихся старшего дошкольного возраста. Возраст первого года обучения 5-6 лет, второго года обучения 6-7 лет.

При разработке представленной программы были учтены **определенные психолого-возрастные требования, ориентированные на детей старшего дошкольного возраста.** В возрасте 5-6 лет более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

В возрасте 6-7 лет продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Срок реализации

Программа рассчитана на два года обучения и адресована детям 5-7 лет. Учебный год составляет 36 недель. Количество занятий — 1 занятия в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май).

Форма организации деятельности: групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Формы обучения:

- практическое занятие;
- занятие — опыт;
- игра-путешествие;

- занятие – соревнование;
- праздник.

Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для обучающихся 25-30 минут.

Ожидаемые результаты

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Важнейшим требованием является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

К концу 1-го года обучения дети знают и умеют:

- Правила поведения на занятиях.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя и одной рукой.
- Отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов.
- Отбивать мяч о стенку несколько раз.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза

3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Контроль обучающихся проводится в следующих формах: самостоятельная работа, практическая работа, контрольное занятие, наблюдение, самооценка, взаимооценка, самоконтроль, взаимоконтроль.

Текущий контроль проводится в процессе обучения на итоговых занятиях по темам.

Формы и методы контроля: наблюдение, мини - выставка, оценка и самооценка работ, взаимоконтроль, опрос, соревнование, конкурс.

№ п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Познакомить детей с разнообразием мячей, их применением, историей мяча.	30мин	30мин	1 ч	Игра
2.	Катание и бросание мяча одной и двумя руками. Мячи разных размеров, различными способами.	-	1ч 30	1ч 30мин	Игра
3.	Тренировать в передаче мяча в колонне, шеренге, кругу, в разных направлениях, в разных положениях (стоя, сидя).	-	2ч	2ч	Игра
4.	Метание и забрасывание мяч в корзины, в том числе баскетбольную.	-	2ч30мин	2ч30мин	Игра
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками и с усложнением (хлопки, прыжки, повороты). Мячи разных размеров.	-	2ч	2ч	Игра
6.	Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя, за спиной, разными способами, в разных направлениях. Перебрасывание мяча через сетку.	-	2ч30мин	2ч30мин	Игра
7.	Ведение мяча различными способами.	-	2ч 30мин	2ч 30мин	Игра
8.	Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками.	-	2ч	2ч	Игра
9.	Подвижные игры с мячами.	-	1ч	1ч	Игра
10.	Самостоятельные игры с мячами.	-	1ч	1ч	Игра
11.	Проведение праздников и развлечений, открытых мероприятий в т.ч. с родителями.	-	1 час 30мин		Игра
	Всего	30 мин	17ч 30мин	18ч	

Учебно-тематический план

Второй год обучения

1.	Катание и бросание мяча одной и двумя руками. Мячи разных размеров, различными способами.	-	2ч	2ч	Игра
2.	Тренировать в передаче мяча в колонне, шеренге, кругу, в разных направлениях, в разных положениях (стоя, сидя.)	-	2ч 30 мин	2ч 30 мин	Игра
3.	Метание и забрасывание мяч в корзины, в том числе баскетбольную.	-	4ч	4ч	Игра

4.	Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками и с усложнением (хлопки, прыжки, повороты). Мячи разных размеров.	-	2ч 30 мин	2ч 30 мин	Игра
5.	Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя, за спиной, разными способами, в разных направлениях. Перебрасывание мяча через сетку.	-	4ч	4ч	Игра
6.	Ведение мяча различными способами.	-	3ч	3ч	Игра
7.	Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками.	-	2ч	2ч	Игра
8.	Подвижные игры с мячами.	-	3ч	3ч	Игра
9.	Самостоятельные игры с мячами.	-	2ч	2ч	Игра
10.	Прокатывание мяча ногами (Элементы футбола).		1ч	1ч	Игра
11.	Тренировать в упражнениях с двумя малыми мячами. (Элементы жонглирования).		3ч	3ч	Игра
12.	Проведение праздников и развлечений, открытых мероприятий в т. ч. с родителями.		3ч	3ч	Игра
13.	Ритмическая гимнастика с мячами.		1ч 30 мин	1ч 30 мин	Игра
14.	Подбрасывание и манипулирование мячом для настольного тенниса с помощью ракетки. (Элементы настольного тенниса).		2ч 30 мин	2ч 30 мин	Игра
15.	Игры и упражнения с фитболом.		36	36	Игра

Перспективный план Первый год обучения

№	Задачи	Срок
1.	Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть).	Сентябрь
2.	Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре. Учить детей отбиванию мяча об пол, быстро реагировать на сигнал.	Октябрь
3.	Учить детей ловле - передаче мяча, ориентироваться в пространстве.	Ноябрь
4.	Учить детей ведению мяча (отбивание с продвижением вперед), развивать при этом координацию движений.	Декабрь
5.	Совершенствовать ведение мяча в беге. Совершенствовать ориентировку в пространстве.	Январь
6.	Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении.	Февраль

7.	Учить точности броска мяча в корзину. Продолжать совершенствовать передачу мяча друг другу в движении.	Март
8.	Учить перебрасывать мяч друг другу и коллективно через сетку. Воспитывать чувство сопереживания.	Апрель
9.	Формировать навыки коллективной игры, воспитывать при этом чувство взаимопомощи.	Май

Календарный план .Первый год обучения

Дата	Содержание и методика проведения
сентябрь	1. Вводное занятие. Беседа: «Какие бывают мячи» с использованием иллюстраций. Ходьба и бег врассыпную между мячами разных размеров. Катание мячей по прямой, катание мячей между предметов двумя руками. Упражнения: «Подбрось и поймай», вращение мяча между ладоней, Игра «Горячий мяч».
	2/3 Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Прокатывание мяча по прямым рукам. Упражнения "Ударь мяч о землю и поймай его двумя руками". "Подбрось выше". Игра "Сбей кеглю".
	4/5. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками на месте. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Упражнение «Поймай мяч после отскока от пола». Свободная игра с мячом.
	6/7. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
	"Малоподвижная игра "Будь внимателен!"
	8. Ходьба в колонне по два, бег в колонне по одному. Передача мяча за спиной в одну и в другую сторону по сигналу. Ловля мяча после удара об пол. Передача малого мяча из одной руки в другую броском. Подвижная игра «Попади в цель»
октябрь	9/10. Игра «Внимание мяч» - ходьба и бег между мячами, по сигналу взять мяч в руки. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Упражнение "Мяч в корзину". Подвижная игра "Сделай фигуру".
	11/12. Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра "10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"

	13/14. Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча вверх и ловля его. Прокатывание мяча между своих ног во время ходьбы (при прокатывании носки отрывать от пола). Игра "10 передач" Подвижная игра "Обгони мяч". Игра "будь внимателен". 15/16. Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру".
ноябрь	17/18. Ходьба: шаг правой ногой - мяч вверх, шаг левой ногой – мяч нагрудь. Бег без мячей. Дети становятся тройками (в треугольник), передача мяча в правую и левую сторону. Перебрасывание мяча через сетку Подвижная игра "Поймай мяч". 19/20. Ходьба и бег с мячами, Ловля мяча после удара об пол и хлопком за спиной. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Игра "Сделай фигуру". 21/22. Свободная игра детей с мячом. Бросание мяча в корзину.Подбрасывание вверх и перебрасывание мяча из руки в руку. Подвижная игра "За мячом". Игра "Мяч водящему". 23/24. .Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг дорожек. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Р-2м. Прокатывание мяча двумя руками в воротца. Р-4м. Игра"10 передач". Подвижная игра "Вызов по имени"
декабрь	25. Игровое тематическое занятие
	26/27. Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левойрукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом. 28/29. Ходьба с малым мячом перекладывая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен". 30/31. Ходьба и бег врассыпную. Удары мяча об пол одной рукой иловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	32 Ходьба вперед и назад, бег. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах р-3 м. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.

январь	33/34. Ходьба и бег врассыпную. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"
	35/36 Свободная игра детей с мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Подвижная игра "Мотоциклисты". Игра "Поймай мяч".
	37/38. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом. Подвижная игра "Займи свободный кружок". Упражнение "Броски мяча в корзину с места".
	39/40. Ходьба с малым мячом, переключая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
февраль	41. Занятие с родителями
	42/43. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	44/45. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную по сигналу инструктора. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Подвижная игра "Мяч ловцу".
	46/47. .Подвижная игра «Кто лишний?» с мячами. Прокатывание мяча от ладони к плечу. Отбивание мяча от пола при ходьбе врассыпную. Перебрасывание мячей в парах через сетку Эстафета с мячом.
	48. Ходьба с малым мячом, переключая его из руки в руку на каждый шаг. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "займи свободный кружок". Игра "Будь внимателен".
	49/50. Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча в корзину. Игра "Сбей кеглю".

март	51/52. Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
	53/54. Свободная игра детей в зале с мячами разных размеров Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Бросание мяча в корзину с места двумя руками от груди. Игра "Мяч капитану". Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу".
	55/56. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, затем опять в колонне. Передача мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу). Прокатывание мяча в тройках с поворотом на 360 градусов. Игра «Я знаю 5 имен...»
апрель	57/58. Произвольная игра детей с мячом. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Отбивание мяча правой, левой рукой поочередно. Подвижная игра "Обгони мяч". Малоподвижная игра "Займи свободный кружок".
	59/60 Ходьба и бег с изменением направления. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
	61/62. Ходьба по массажным дорожкам, бег вокруг них. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча шагом,
	затем бегом, свободно передвигаясь по залу. Прокатывание мяча от одной ноги к другой. Упражнение "Гонка мячей по кругу".
	63/64. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	65 спортивный праздник для детей и их родителей
май	66/67. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Прокатывать мяч восьмеркой вокруг ног. Игра «Автомобили с мячом». Малоподвижная игра "Будь внимателен".
	68/69. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Упражнение "Передача и ловля мяча". Подвижная игра "Ведение мяча парами".
	60/70. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу инструктора. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 4 м Игра "Где мяч?" Малоподвижная игра "Мяч передай соседу".

71/72. Свободная игра детей с мячами разных размеров. Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей

Перспективный план

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Месяц
1.	Повторение материала первого года обучения	Сентябрь
2.	Обучение играм боулинг и теннис (детский вариант)	Октябрь
3.	Обучение элементам игры в волейбол	Ноябрь
4.	Обучение элементам игры в футбол.	Декабрь
5.		Январь
6.	Обучение элементам игры в баскетбол.	Февраль
7		Март
8		Апрель
9	Обучение играм и упражнения с фитболом.	Май

Календарный план второго года обучения

Дата	Содержание и методика проведения
сентябрь	1. Вводное занятие. Беседа на тему: «История мяча» с использованием иллюстраций. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и его ловле, бег с мячами. Подвижные игры: «Мяч капитану», "Обгони мяч", Малоподвижная игра "Мяч передай соседу".
	2/3. Произвольная игра детей с мячом. Упражнения на повторение (прокатывание и отбивание разными способами). Подвижные игры: «У кого меньше мячей?», «Чья команда больше?»
	4/5. Прокатывание мяча перед собой, ходьба с ведением мяча сбоку, бег с ведением мяча. Повторение различных упражнений на перебрасывание и броски. Подвижные игры с мячом по желанию детей.
	6/7. Ходьба и бег врассыпную между мячами. Различные комбинации заданий в тройках: прокатывание в воротики – третий ребенок; прокатывание – третий перепрыгивает через мяч; перебрасывание от груди в тройке; передача мяча через пол в тройках. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра «Будь внимателен».

	8. Знакомство с боулингом. На расстоянии пять метров от «дома»(места, где расставляются кегли, их от 10 до 15) чертится линия, за которой размещаются играющие. Цель игры - сбить все кегли меньшим количеством бросков, но при этом шар вовсе не обязательно катить по поверхности, а можно бросать любым способом. Кто меньше бросков потратил в партии, тот и получает одно очко. Игра ведется до одиннадцати очков.
	9/10. Детский боулинг (усложненный вариант). Встраивать кегли не только «пирамидой», но и другими фигурами («звезда» - пятиконечная конструкция, «крепость»-прямоугольник, «мяч» -круг или овал). Для того чтобы лучше укрепить мускулатуру рук полезно использовать для игры набивные мячи весом 1 кг.

октябрь	11/12. Детский настольный теннис. Взять в руку ракетку и вращать ее кистью руки вправо и влево. Переключать ракетку из правой руки в левую руку и обратно. Бросить и поймать мяч обеими руками. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой. Бросить мяч вниз одной рукой и поймать мяч другой рукой. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. Подвижные игры по желанию детей.
	13/14. Упражнения для подготовки к игре «Детский теннис». Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше. Подбросить мяч левой рукой и поймать его правой рукой на ракетку. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой в другой руке. Подбросить мяч не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз
	подряд. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд, сначала стоя на месте, а потом - продвигаясь вперед или по кругу. Подвижные игры по выбору детей.
	15/16. Упражнения для подготовки к игре «Детский теннис». Подбивать мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40-60 см. Встать в 2—3 метрах от стенки, бросить мяч на пол и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар. Выполнять передвижения с ракеткой прыжками и скачками вперед и в сторону. С помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая ему упасть, повторить это упражнение. С помощью ракетки ударять мячом по нарисованным на стене мишеням, стоя на одном месте. Бросить мяч рукой о стенку и после отскока ударить по нему ракеткой несколько раз подряд, не давая мячу упасть
ноябрь	17/18. Знакомство с волейболом как спортивной игрой. (Использование иллюстраций.) Учить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, <u>развить координацию движений.</u> (Подводящие упражнения). Повторить упражнения для игры в детский теннис.
	19/20/21 Обучение элементам волейбола. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловле его. Перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. Игры «Колобок», «Горячая картошка»
	22/23/24 Обучение элементам волейбола. Перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил: 1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку. 2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля. Повторить упражнения для игры в детский теннис.
	25/26. Мини-игра (соревнование) по волейболу. Дети играют до 15 очков, затем меняются полями. Команда получает очко, если противник не поймал мяч, или если мяч подающего коснулся сетки, или если мяч ушел с поля.

декабрь	27/28. Знакомство с футболом как спортивной игрой. (Используя видеофильм). Игровые упражнения: «Прямо змейкой» (бег по прямой, бег зигзагом по сигналу), «Набери скорость» (бег с ускорением), «Крестики» (бег скрестным шагом), «Слушай сигнал» (бег с быстрой остановкой и поворотом) и др. Все виды перемещений могут применяться в подвижных играх типа «Перебежки», «Бег наперегонки».
	29/30 «Прокати мяч» - подпрыгивая на одной ноге, нужно стороной стопы катить мяч вперед, назад, в сторону, кругом. «Жонглер» - подбивание мяча подъемом ноги, бедром (мяч находится в сетке, которую ребенок держит перед собой), пяткой (рука с мячом отведена
	назад). - «Перебрось через планку» - мяч лежит на земле, ребенок подцепляет его подъемом ноги и перебрасывает через лежащую впереди планку. Игра «Перебежки».
	31/32. Удары по мячу. Они выполняются серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком ноги. Игровые упражнения: «Сильные ноги» - удары ногой по подвешенному мячу. «Сильный удар» - удары по подвешенному мячу правой и левой ногой с 1 - 3 шагов (подъемом ноги, внутренней и внешней стороной стопы). «Прокати мяч в ворота» - прокатывание мяча друг другу по прямой между двумя стойками с расстояния 3 - 5 м. Игра в волейбол.
январь	33/34 Учить детей гасить скорость катящегося мяча. Игровые задания: «Почекань мяч о стену» - бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву. «Футбол вдвоем» - передача мяча ногой друг другу, прием подошвой или внутренней стороной стопы. Расстояние между детьми составляет 4 - 5 м.
	35/36. Обучению ведению мяча. Упражнения: «Проведи мяч по узкому коридору» - ведение мяча ногой по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги. «Нарисуй змейку» - ведение мяча вокруг стоек. «Ведение мяча парами». Подвижная игра «Стой!» - дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.
	37/38. Обучение ведению мяча при сопротивлении противника и отбор мяча. Игровые упражнения «Задержи мяч», «Перехитри противника», «Защитники» (двое детей ведут мяч, передавая, его друг другу, а третий препятствует этому, стараясь перехватить мяч). Игра в волейбол.
	39/40. Обучение вбрасыванию мяча. Задания: «Сильный толчок» - бросание мяча из-за головы двумя руками с разной силой. «Цветные дорожки» - бросание мяча из-за головы по разным траекториям: прямо, влево, вправо. «Точно в цель» - бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (например, в подвешенное на дереве кольцо).

февраль	41/42. Обучению ведению мяча. Упражнения: «Проведи мяч по узкому коридору» - ведение мяча ногой по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги. «Нарисуй змейку» - ведение мяча вокруг стоек. «Ведение мяча парами» - один ребенок ведет мяч ногой по прямой, другой - бежит рядом, и через несколько секунд они меняются ролями. Игра в волейбол
	43/44/45. Знакомство с баскетболом. Упражнения и игры с передачей мяча. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Игры «10 передач», «Мяч водящему»
	46/47/48 Упражнения и игры с передачей мяча. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). Передача мяча в тройках, пятерках. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны. Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».
	49/50/51. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны. Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры «Поймай мяч », Займи свободный кружок».
март	52/53/54. Упражнения и игры с ведением мяча. Ведение мяча на месте. 2. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».
	55/56. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».
апрель	57/58. Игры: «Вызовы по номерам», «ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».
	59/60/61 Упражнения и игры с бросками мяча в корзину. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры «пять бросков», «Чья команда больше».
	62/63/64. Бросками мяча в корзину. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.
	65/66. Игры «бросание мяча в парах», «Метко» в корзину». Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча , ведения - передачи. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.

май	67/68. Упражнения на фитболе. Ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони, бег с изменением темпа. ОРУ на фитболах. Игры с фитболами.
	69/70. Ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди, бег со сменой ведущего. ОРУ на фитболах. Эстафеты с фитболами.
	71/72. Ходьба враспынную, не наталкиваясь друг на друга, бег широким шагом.
	Подвижные и малоподвижные игры по выбору детей.

Раздел «Воспитание»

Целевой раздел

Цель воспитательной работы - развитие личности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории спорта в России;
- просвещение в сфере достижений отечественного спорта;
- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни
- воспитание чувства патриотизма и уважения к спортсменам России и Самарского края.

Ожидаемые результаты:

- понимание значимости достижений в области спорта;
- уважение и бережное отношение к истории своей страны и малой родины.

Методы воспитания:

- убеждения;
- положительного примера;
- развития самоконтроля и самооценки;
- воспитание воздействием группы.

Формы работы:

- проектная деятельность;
- соревнования, викторины.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- открытых занятий;
- консультаций;
- анкетирования, опросов;
- совместных мастер-классов.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, сверстниками, родителями;
- материалы рефлексии (беседа с детьми; опросы родителей).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБДОУ «Детский сад №303» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, проекты, игры).

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Формы работы	Практический результат и информационный продукт
1	«Звезды спорта»	сентябрь	Викторина	Фотоотчет в официальной группе
2	«Мы за здоровый образ	октябрь	выставка детских	

	жизни»		рисунков	ВК и на официальном сайте
3	"Футбол и его история"	ноябрь	Встречи с представителями спорта	
4	Проект «Мой веселый мяч»	декабрь	показы мультфильмов и фильмов о спорте,	
5	«Спорт это сила»	Январь	соревнования	
6	Проект «Хочу все знать»	февраль	Виртуальная экскурсии «Музей мяча»	
7	Проект «Большие- маленькие»	Март	викторина	
	«Мама, папа, я спортивная семья»	Апрель	Спортивный праздник	

Ресурсное обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Учитывая особенности развития детей старшего дошкольного возраста, их большую эмоциональность и впечатлительность в процессе реализации программы широко применяются: художественная литература, сюжеты сказок, популярная детская литература о спорте, периодическая печать, иллюстрации, репродукции, открытки, фотографии, видеосюжеты, электронные презентации, загадки, кроссворды, головоломки, ребусы и кроссворды, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность.

- развивающие и диагностические процедуры: эвристические вопросы, тесты, упражнения, игры, соревнования;
- детская литература (стихи, легенды, сказки, рассказы, высказывания);,
- наглядно-демонстрационный материал (спортивное оборудование, иллюстрации, тематические плакаты, открытки, журналы, буклеты, видеофильмы, электронные презентации;
- цифровые образовательные ресурсы; СД диски с подбором мелодий, соответствующих теме занятия, способствующих созданию и поддержанию спокойной, творческой атмосферы.

Материально-технические условия

- спортивный зал;
- баскетбольное кольцо;
- сетка для игры в волейбол;
- музыкальный центр - 1, ноутбук - 1;
- спортивное оборудование

Список литературы, используемый педагогом

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.,1981.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
4. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
5. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка – М.:Издательский центр «Академия», 2008
6. Николаева Н. И. Школа мяча, 2009.

Список литературы для детей

1. Заходер, Б. В. Гимнастика для головастика:

2. Сказка, которая знакомит детей с основами гимнастики в игровой форме.
3. Остер, Г. Б. Зарядка для хвоста: Веселые и забавные упражнения, которые можно выполнять вместе с ребенком.
4. Рунге, С. В. Шайбу! Шайбу! - 2: Продолжение истории о хоккее, интересное для детей, любящих спорт.
5. А. Барто "Володя болен" - стихи, рассказывающие о детской болезни и выздоровлении.
6. С. Михалков "Грипп" - стихотворение о болезни и ее профилактике.
7. С. Михалков "Прививка", "Тридцать шесть и пять", "Не спать" - произведения, затрагивающие тему здоровья и профилактики заболеваний.
8. Н. Носов "Приключения Незнайки и его друзей" - сказка, в которой герои учатся заботиться о своем здоровье и заниматься спортом.

Список литературы для родителей

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003.