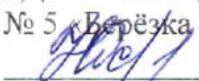


бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
«Детский сад комбинированного вида № 5 «Берёзка»

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
председатель совета родителей  
БДОУ СМО «Детский сад  
№ 5 «Берёзка»  
 Н.С. Осипова

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий  
БДОУ СМО «Детский сад № 5 «Берёзка»  
Е.И. Решетова  
Приказ № 120 от 30.08.2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ**  
**НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«Сила мяча»**  
для детей 5 -7 лет  
срок реализации – 7 месяцев

**Автор - составитель:**  
Рогалева Юлия Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Сокол,  
2024 год

## Содержание программы.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Направленность	<b>4</b>
<b>1.2</b>	Новизна	<b>4</b>
<b>1.3</b>	Актуальность	<b>4</b>
<b>1.4</b>	Цели и задачи	<b>4</b>
<b>1.5</b>	Отличительные особенности	<b>5</b>
<b>1.6</b>	Возраст обучающихся и сроки реализации программы	<b>5</b>
<b>1.7</b>	Формы и режим занятий	<b>7</b>
<b>1.8</b>	Ожидаемый результат	<b>7</b>
<b>1.9</b>	Формы подведения итогов	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Организационно-педагогические условия</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	Материально-технические условия	<b>8</b>
<b>2.2</b>	Требования к педагогическим работникам	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
<b>3.1</b>	Учебно – тематический план	<b>9</b>
<b>3.2.</b>	<b>Поурочное планирование</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>21</b>
<b>5.</b>	<b>Оценочный и диагностический материал</b>	<b>21</b>
<b>6.</b>	<b>Организация контроля за выполнением программы</b>	<b>23</b>
<b>7.</b>	<b>Воспитательный аспект программы</b>	<b>23</b>
<b>7.1.</b>	<b>Задачи воспитания</b>	
<b>7.2.</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	
<b>8.</b>	<b>Список литературы</b>	

## 1. Пояснительная записка.

Для детей дошкольного возраста, в том числе детей с тяжёлыми нарушениями речи характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность с мячом помогает системно решать комплекс задач физического образования детей.

Работа с мячом обеспечивает условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта. Упражнения с мячом воздействуют на психофизическое развитие ребёнка, развитие координации движений, а следовательно, на активизацию деятельности головного мозга.

П. Ф. Лесгафт, подчеркивая значение игры с мячом, указывал на то, что, играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом (целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.), что способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Двигательная активность с мячом положительно влияет на развитие любого ребёнка, а детям с нарушением речи работа с мячом необходима. При психоневрологическом обследовании детей с нарушением речи у большинства выявилось, как вторичное нарушение, расстройство координации движений, ведущей за собой несформированность моторики, нарушения равновесия. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в неуверенности при воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Например, детям трудны движения перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары о пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге и т. д.

Учеными-практиками доказано, что упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом- это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывания его в корзину, метание на дальность и в цель, но также в ходе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у дошкольников умений самостоятельно принимать решения о способе выполнения движения в зависимости от условий игры.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, совершенствуют деятельность центральной нервной системы, что особо важно для шестилетнего ребенка в аспекте его подготовки к обучению в школе.

Упражнения с мячами являются эффективным средством психокоррекции развития, а их выполнение может осуществляться в разных организационных формах - от традиционных занятий и игр с мячами до игр в зале и на воде.

Мяч - удивительная интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного - настолько простого и в то же время интересного- пока еще люди не придумали. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить. Поэтому в условиях ДОО становится объективно необходимой специальная организация обучения детей навыкам движений с мячом. Именно эти задачи можно решить на специально организованных занятиях объединения « Волшебная сила мяча».

### **1.1. Направленность:** физкультурно – спортивная.

**1.2. Новизна программы.** Новизна программы заключается в углублённом и комплексном подходе к обучению детей с тяжёлыми нарушениями речи владению разными видами мячей (футбольный, баскетбольный, мячи коррекционной направленности).

**1.3. Актуальность** программы объединения "Сила мяча" в том, что она создаёт оптимальные условия для всестороннего развития личности в процессе физического воспитания ребёнка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков, для укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в детском дошкольном образовательном учреждении.

В основу программы взята программа "Из детства в отрочество", раздел "Физическая культура в дошкольном детстве" - автор Полтавцева Н. В.; Гордеева Н. А.; М. Пр., 2005.

### **1.4. Цель и задачи.**

**Цель** – повышение результативности физического развития старших дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

#### **Задачи общие:**

- приобщать детей к здоровому образу жизни и физкультуре, сохранять и укреплять здоровье детей;
- обеспечивать оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;

- содействовать формированию умений основным приёмам владения мячом в игровых условиях (спортивных игр, баскетбола, футбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- воспитание дружелюбия, взаимовыручки, развития коммуникативных навыков

#### **Задачи для детей 5-6 лет:**

- формирование двигательных навыков детей, умение работать в коллективе;
- развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации;
- развитие физических качеств ребенка;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игр и поведения.

#### **Задачи для детей 6-7 лет:**

- формирование умений действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения бросков мяча в корзину;
- Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- развитие точности, координации, глазомера;
- воспитание умения играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч, приучать слушать сигнал.

#### **1.5. Отличительные особенности:**

- Рассматривается под аспектом, обеспечивающим оптимальный объем двигательной активности.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с воспитателями группы и инструктором по физической культуре, при непосредственном участии родителей.

#### **1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации программы.**

Программа разработана для детей с ОВЗ (дети с тяжёлыми нарушениями речи) от 5 до 7 лет, и формируется с учётом физических и психологических особенностей развития детей данного возраста.

**Срок реализации программы - 7 месяцев.**

#### **Дошкольники 5 – 7 лет:**

- проявляется всё больший интерес к взаимоотношениям людей, сверстники всё более значимы;
- проявляется стремление воздействовать на себя самого, свою память, внимание, восприятие, чтобы овладеть и управлять ими;
- психические процессы становятся более произвольными, что имеет решающее значение и для успешности последующего школьного обучения;

- появляются устойчивые чувства и отношения,
- возрастают интеллектуальные возможности;
- утрачивается детская непосредственность;
- возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях (обобщение переживаний);
- возникает желание выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность;
- формируется мотивационная, интеллектуальная, социально-психологическая и эмоционально-личностная готовность к школе.

В дошкольном возрасте ведущий вид деятельности – игра.

**Характеристика особенностей физического развития воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи.** У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по разным параметрам:

- по развитию физических качеств. Дети с расстройствами речи отличаются низким уровнем ловкости, быстроты;
- по степени сформированности двигательных навыков.

Дети с расстройствами речи отличаются отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Этиология речевых расстройств так многообразна, и структура дефекта настолько неоднородна, что составление коррекционного курса по физическому воспитанию должно опираться только на результаты развёрнутого психомоторного обследования детей и оценку сформированности двигательных навыков в соответствии с возрастной нормой. При дислалии психомоторное развитие этих детей практически не отличается от детей массовых садов. При заикании у детей в основном нарушены темпо-ритмические характеристики всех циклических локомоторных актов, недостаточно сбалансированы процессы возбуждения и торможения, а также есть различные проблемы в эмоционально-волевой сфере. Дети с таким сложным дефектом, как алалия, отстают от своих сверстников по всем компонентам психомоторики (статическая и динамическая координация, одновременность и точность движений и т. д.) на один-два года. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Наиболее важными формами по физическому воспитанию детей с нарушением речи служат:

- упражнения на развитие равновесия и координации во всех частях физкультурных занятий, при проведении индивидуальной работы;
- упражнения на развитие дыхания, используемые при проведении коррекционной работы, в заключительной части занятий, утренней гимнастики;

- подвижные игры, проводимые на физкультурном занятии, на прогулке, на утренней гимнастике;
- игры со словом, используемые на физкультурных занятиях, во время утренней гимнастики;
- развитие мелкой моторики, проходящее на физкультурных занятиях;
- релаксионные упражнения, включенные на занятия.

### **1.7. Форма проведения и режим занятий.**

Основная форма проведения – тренировочное занятие с элементами игры, заданий, соревнований.

**Режим занятий:** вторая половина дня 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут.

Занятия проводятся по следующим **принципам:**

- **принцип систематичности и последовательности** (знания преподносятся в системе, с опорой на ранее изученный материал);
- **принцип наглядности** (познание дошкольников нуждается в наглядном подтверждении);
- **принцип доступности** (познание происходит от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному);
- **принцип личностно-ориентированного подхода** (знания подаются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей).

### **Структура занятия:**

- **Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

- **Основная часть:**

✓ ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

✓ ОВД-игровые упражнения, задания, обеспечивающие оптимальный объем двигательной активности с изучением доступных элементов техники спортивных ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

- **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **1.8. Ожидаемые результаты.**

**К концу года дети 5-6 лет должны уметь:**

1. Действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал.
2. Согласовывать свои действия с действиями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

**3.**Бросать и ловить мяч: двумя руками снизу вверх; двумя руками с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу; передача в парах двумя руками из-за головы; передача двумя руками в парах от груди.

**4.** Метать мяч:

-с расстояния 2-2,5 метра в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

-с расстояния 2- 2,5 метра в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;

-с расстояния 2- 2,5 метра в обруч, в корзину, расположенную на полу двумя руками из-за головы.

**5.**Отбивать мяч:

-на месте правой, левой рукой;

-на месте правой с передачей из правой руки в левую;

-правой, левой рукой с продвижением вперед.

**К концу года дети 6-7 лет должны уметь.**

**1.**Вести мяч: с продвижением вперед; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления.

**2.**Бросать мяч в кольцо:

-двумя руками из-за головы;

-двумя руками от груди;

-двумя руками снизу;

-одной рукой от плеча;

-одной рукой от плеча после ловли его от партнера;

-вести и передавать мяч парами с продвижением вперед.

**3.**Соблюдать правила в командной игре.

## **1.9. Формы подведения итогов**

В образовательном процессе используются следующие виды контроля:

- входной - проводится в начале обучения по программе, предусматривает изучение личности обучающегося с целью знакомства с ним (наблюдение, устный опрос).

- промежуточный – проводится в середине учебного года с целью определения уровня физического здоровья обучающихся (наблюдение).

- итоговый – проводится в конце обучения по программе с целью определения качества усвоения программного материала и проводится в виде выполнения игровых упражнений, заданий.

## **2. Организационно – педагогические условия.**

### **2.1. Материально – технические условия**

1.Физкультурный зал, отвечающий санитарным нормам.

2. Предметы для выполнения ОРУ (гантели, кубики, мячи-ежи, обручи и прочие мелкие предметы по количеству детей).

3. Мячи разной величины, предназначенные для разных спортивных игр.

4.Наглядные пособия (иллюстрации).

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



Педагог, осуществляющий деятельность по дополнительному образованию детей:

1. Должен иметь среднее специальное или высшее образование по дошкольному образованию.
2. Осуществляет дополнительное образование воспитанников, развивает их двигательную деятельность.
3. Комплектует состав воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению их в течение срока обучения.
4. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности.
5. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников.
6. Участвует в разработке и реализации образовательных программ, несет ответственность за качество их выполнения, жизнь и здоровье воспитанников.
7. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.
8. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию.
9. Поддерживает одаренных и талантливых воспитанников, в т.ч. детей, имеющих отклонения в развитии.
10. Организует участие воспитанников в массовых мероприятиях.
11. Оказывает консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции.
12. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

### 3. Учебный план

#### 3.1. Учебно – тематический план.

Тема старшая группа (5-6 лет)	Тема подг. группа (6 – 7 лет)	Количество часов				
		Всего	из них			
			Теория (мин.)	%	Практика (мин.)	%
Вводное	Вводное	1	8	32	17	68
Послушный мяч	Послушный мяч	3	15	20	60	80
Отбивание мяча от пола	Работа в парах	3	15	20	60	80
Ведение мяча	Способы передачи мяча	3	15	20	60	80
Ведение мяча по прямой	Быстрая реакция	3	15	20	60	80
Ловкие руки	Правильные руки	4	20	20	80	80
Зоркий глаз	Точные броски	3	15	20	60	80
Силачи	Школа мяча	3	15	20	60	80
Итоговое занятие	Итоговое занятие	1	3	12	22	88
	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>				

### 3.2. Поурочное планирование. Старший возраст.

№ п/п	Месяц	Тема	Задачи (для детей 5 – 6 лет)	Игры, игровые упражнения	Часы
1	Сентябрь	<b>Вводное</b>  <b>«Послушный мяч»</b>	1. Знакомство с техникой безопасности на занятиях и правилах поведения. 2. Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы (футбол). 3. Закрепить умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. 5. Остановка (прием ногой) (футбол).	«Подбрось – поймай, упасть не давай»  «Приём мяча ногой»  «Передай мяч» (стр.72 "Школа мяча")  «Правильный бросок»	2
2	Октябрь		1. Упражнять в умении сочетать движения рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. 2. Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы (футбол). 3. Упражнять в умении бросать большой мяч от груди двумя руками. 4. Выполнение удара с места внутренней стороной стопы (футбол). 5. Остановка (прием ногой) (футбол).	"Правильный бросок"	4
2	Ноябрь	<b>«Сильные руки»</b>	1. Упражнять в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на	«Кто дальше бросит»  «Арбуз на	3

			<p>дальность.</p> <p>2.Упражнять в отбивании и ловле с отскоком о пол большого мяча в парах (баскетбол).</p> <p>3.Учить отбивать мяч от пола ладонью.</p> <p>4.Ведение мяча прямо(футбол).</p> <p>5.Упражнять в ведении мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании.</p> <p>6.Развивать умение отталкивать мяч в определенном ритме до 10 раз.</p> <p>7.Упражнять в умении принимать и.п. и замах при бросании мяча в обруч.</p> <p>8.Ведение мяча прямо, ведение мяча по коридору (футбол).</p>	<p>тарелочке»</p> <p>«Попади в ритм»</p> <p>«Послушный мяч»</p> <p>«Меткие стрелки»</p>	
3	Декабрь	<b>Отбивание мяча от пола</b>	<p>1.Упражнять отбивать мяч от пола ладонью.</p> <p>2.Выполнение удара с места внутренней стороной стопы (футбол).</p> <p>3.Упражнять в умении ведения мяча по прямой на три счета.</p> <p>4.Ведение мяча между предметами (футбол).</p> <p>5.Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении (футбол).</p> <p>6.Упражнять технику броска мяча в вертикальную цель.</p> <p>7.Упражнять в</p>	<p>«Забей гол»</p> <p>«Ловкие ноги»</p> <p>«Точный пас»</p>	3

			<p>перебрасывании и ловле мяча от груди в парах.</p> <p>8. Учить закатывать мяч в лунку, ворота (футбол).</p> <p>9. Упражнять отбивать мяч от пола ладонью.</p> <p>10. Выполнение удара с места внутренней стороной стопы (футбол).</p>		
4	Январь	<b>Ведение мяча по прямой</b>	<p>1. Закрепить навыки в ведении мяча правой и левой рукой .</p> <p>2. Оценить правильность выполнения и результативность метания в даль мешочка (снизу одной рукой).</p> <p>3. Обратить внимание на правильность принятия и.п., в выполнении замаха.</p> <p>4. Упражнять в умении обводить мяч вокруг предметов (футбол).</p> <p>5. Закрепить в перебрасывании и ловле мяча от груди в парах.</p> <p>6. Ведение мяча по коридору (футбол).</p>	<p>«Мотоциклисты (стр. 74 "Школа мяча")</p> <p>«Трудный путь»</p> <p>«Бросай – лови»</p>	3
5	Февраль	<b>«Ловкие руки»</b>	<p>1. Упражнять в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину (2,5 м).</p> <p>2. Познакомить с броском от головы двумя руками при метании большого мяча в даль.</p> <p>3. Упражнять в умении перебрасывать маленький мяч из руки в руку, сочетая движения рук и ног.</p> <p>4. Закрепить умение энергично отталкивать</p>	<p>«Ловкий нападающий»</p> <p>«Ловкие руки»</p> <p>«Силачи»</p> <p>«Будь выдержанным»</p> <p>«Уголек» (стр.76 "Школа мяча")</p>	2

			<p>предмет (набивной мяч) от груди двумя руками, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>5.Развивать умение определять время броска при метании в движущуюся цель.</p> <p>6.Удар носком стопы по неподвижному мячу с места (футбол).</p> <p>7.Остановка (прием) мяча ногой (футбол).</p>		
6	Март	<b>«Зоркий глаз»</b>	<p>1.Упражнять в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определить время, скорость и направление броска.</p> <p>2.Познакомить с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча в даль.</p> <p>3.Упражнять в умении вести мяч в ходьбе (бм).</p> <p>7.Упражнять в согласовании движений рук, ног, и туловища в броске из-за головы двумя руками большого мяча.</p> <p>8.Развивать умение выполнять бросок мяча двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу. Самостоятельно выбирать способ броска.</p> <p>9.Познакомить с замахом вперед и вверх при бросании мешочка в даль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласованность замаха с переносом центра</p>	<p>«Попади правильно в цель»</p> <p>«Вызовы по номерам» (стр.75 "Школа мяча")</p> <p>«Футбол вдвоем» (стр.76 "Школа мяча")</p>	3

			<p>тяжести).</p> <p>10. Упражнять в сочетании замаха и броска при выполнении метания в даль предмета малого размера.</p> <p>11. Отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.</p> <p>12. Передавать мяч одной ногой друг другу в парах (футбол).</p>		
7	Апрель	<b>«Силачи»</b>	<p>1. Закрепить умение выполнять сильный замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую (5-9 м).</p> <p>2. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов (3-4 м).</p> <p>3. Развивать самостоятельность в действиях с мячом.</p> <p>4. Развивать силу мышц, рук при бросании набивного мяча.</p> <p>5. Ведение мяча ногой прямо (футбол).</p>	<p>«Силачи»</p> <p>«Попади правильно в цель»</p> <p>«Ловкие руки»</p>	3
8	Апрель	<p><b>Итоговое занятие</b></p> <p><b>Спортивное развлечение</b></p>	<p>1. Закрепить умение энергично отталкивать предмет (набивной мяч) от груди двумя руками, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать самостоятельность в действиях с мячом.</p>		1

**Поурочное планирование. Подготовительная группа.**

<b>№ п\п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи (для детей 6-7 лет)</b>	<b>Игры, игровые упражнения</b>	<b>Часы</b>
1	Сентябрь	<b>Вводное</b>	1. Знакомство с техникой безопасности	«Вызовы по номерам»	2

2	Октябрь	<p><b>«Послушный мяч»</b></p>	<p>на занятиях и правилами поведения</p> <p>2.Закрепить умение подбрасывать мяч точно перед собой вверх и ловить его двумя руками (8-10 раз без падения). Сочетать движения рук и ног.</p> <p>3.Упражнять в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его двумя.</p> <p>4.Ведение мяча попеременно правой, левой ногой по прямой линии (футбол).</p> <p>1.Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведение его по прямой.</p> <p>2.Упражнять в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения.</p> <p>3.Закреплять в правильной ловле и точном бросании большого мяча.</p> <p>Оценить согласованность действий рук и ног.</p> <p>4.Ведение мяча попеременно правой, левой ногой по прямой линии (футбол).</p>	<p>(стр.75 "Школа мяча")</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>«Футболист» (стр.76 "Школа мяча")</p>	4
---	---------	-------------------------------	---	---	---

3	Ноябрь	<b>«Работа в парах»</b>	<p>1.Упражнять в умении сочетать ведение мяча и забрасывании его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками.</p> <p>2.Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. Расстояние 1,5-2 м . Перебрасывать мячи друг другу с низу , из-за головы, от груди.</p> <p>3.Упражнять в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.</p> <p>4.Упражнять в умении вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока.</p> <p>5.Упражнять в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>6.Упражнять в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освободить место партнерам.</p> <p>7.Удары мяча с места, с разбега, по предмету, определенной силы (футбол).</p>	<p>"Чья команда больше" (стр.75 - "Школа мяча")</p> <p>"Перебрось мяч через сетку"</p> <p>"Мяч водящему"</p>	3
4	Декабрь	<b>Способы</b>	1.Развивать в умении	"Точный пас"	3



		<b>передачи мяча</b>	<p>выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча друг к другу от плеча.</p> <p>3.Упражнять в бросании мяча в корзину двумя руками из – за головы, от плеча, с расстояния (1-3 м).</p> <p>4.Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками.</p> <p>5.Упражнять в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2-3 м.</p> <p>6.Закрепить умение выполнять круговой замах при метании в даль из-за плеча одной рукой. Обратить внимание какой предмет летит дальше и почему.</p> <p>7.Передача мяча правой (левой) ногой партнеру в движении, остановка мяча (футбол).</p>	"Метко в корзину" (стр.75 "Школа мяча")	
5	Январь	<b>«Быстрая реакция»</b>	<p>1.Упражнять в выполнении броска от груди с замахом, при метании в даль набивного мяча, согласовывать действия рук и ног.</p> <p>2.Упражнять в бросании мяча партнеру на заданном расстоянии в определенном</p>	"Перебрось тяжелый мяч партнеру" "10 передач" (стр.74 "Школа мяча")  "В чьей команде меньше мячей"	3

			<p>направлении.</p> <p>3.Закрепить правильную ловлю мяча – с захватом с боков.</p> <p>4.Упражнять в перебрасывании и ловле большого мяча, быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад.</p> <p>5.Упражнять в попадании мячом в движущуюся цель.</p> <p>6.Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии (футбол).</p> <p>7.Удары мяча правой (левой) ногой с места, с разбега, по предмету, определенной силы (футбол).</p>	<p>"Попади в мяч"</p> <p>"Подвижная цель" (стр.76 "Школа мяча")</p>	
6	Февраль	<b>«Правильные броски»</b>	<p>1.Закрепить умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч одной рукой. Согласовывать движения рук и ног.</p> <p>2.Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель.</p> <p>3.Закреплять умение отбивать мяч одной рукой о пол, продвигаясь друг за другом.</p> <p>4.Развивать умение резко выпускать предмет резко выпускать предмет при</p>	<p>"Попади в подвешенный мяч"</p> <p>"Юные баскетболисты"</p> <p>"Сделай фигуру" (стр.74 "Школа мяча")</p>	2

			<p>метании в даль.</p> <p>5.При метании мешочков (снежков) вдаль привлекать внимание к бросанию по дугообразной траектории. Закрепить умение слитно выполнять замах и бросок.</p> <p>6.Передача мяча правой (левой) ногой в парах на месте, в движении, остановка мяча (футбол).</p>		
7	Март	<b>«Точные броски»</b>	<p>1.Закрепить умение выполнять ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p> <p>2.Закрепить умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка.</p> <p>3.Закрепить умение перебрасывания мяча друг другу от груди в движении.</p> <p>4.Закреплять умение ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу, у пола), с разных сторон.</p> <p>5.Закрепить умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу.</p> <p>6.Ведение мяча "змейкой" (футбол).</p> <p>7.Передача мяча правой (левой ) ногой в парах на месте, в движении,</p>	<p>"Точный бросок"</p> <p>"Дружные партнеры"</p> <p>"Будь внимателен»</p>	3

			остановка мяча (футбол).		
8	Апрель	<b>Школа мяча</b>	<p>1.Закрепить умение бросать мячи, мешочки в горизонтальную, вертикальную цель с 3-х метров правой рукой и 2-х метров левой рукой.</p> <p>2.Умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.</p> <p>3.Закрепить умение бросать мешочки, мячи на дальность правой и левой рукой (не менее 4-5 метров).</p> <p>4.Закрепить умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистями рук.</p> <p>5.Закрепить умение вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу.</p> <p>Отбор мяча (футбол).</p>	<p>"Кто дальше бросит"</p> <p>"Самый сильный"</p> <p>"Светофор"</p> <p>"Ведение мяча парами" (стр.75)</p> <p>"Школа мяча"</p>	3
8	Апрель	<b>Итоговое занятие Спортивное развлечение</b>	<p>1.Закрепить умение вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу.</p> <p>2.Развивать ловкость, внимательность.</p>		1

#### 4. Календарный учебный график

При составлении учебного плана дополнительного образования учитывается, что занятия в объединении дополнительного образования проходят во второй половине дня в рабочие дни.

##### Календарный учебный график.

<i>Содержание</i>	<i>Возрастная группа</i>	
	<i>Дети 5-6 лет</i>	<i>Дети 6-7 лет</i>
Начало учебного года	23 сентября 2024 г.	23 сентября 2024 г.
График каникул	25.12.2024- 07.01.2025	25.12.2024- 07.01.2025
Окончание учебного года	30 апреля 2025 года	30 апреля 2025 года
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	26 недель	26 недель
I полугодие	13 недель	13 недель
II полугодие	13 недель	13 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности	30 минут	30 минут
В I-ю половину дня	-	-
Во II-ю половину дня	30 минут	30 минут
Сроки проведения контроля	27.04.2025 - 30.04.2025	27.04.2025 - 30.04.2025
Официальные праздничные и выходные дни	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 ноября (День народного единства)</li><li>• 1 января – 8 января (Новый год, новогодние каникулы и Рождество Христово)</li><li>• 23 февраля (День защитника Отечества)</li><li>• 8 марта (Международный женский день)</li></ul>	

#### 5. Оценочный и диагностический материал.

##### Методика обследования уровня владения мячом.

(разработана А.И.Смирновой)

Место проведения: физкультурный зал.

Предварительная работа: иметь протокол обследования со списком детей группы, мячи диаметром 10 - 15см. для обследования действий с мячом в движении необходимо предварительно разметить пол поперечными линиями через каждый

метр, поставить порядковые цифры. Короткими линиями отметить полуметровые расстояния. Место, откуда ребенок начинает движение, отметить двумя линиями с расстоянием 20-30см, заштриховать.

Детям 5-7 лет – отбивание мяча в движении правой и левой рукой.

Качественные показатели фиксируются условными обозначениями: +, +-, -.

Показатели	Оценка
<p><b>Отбивание мяча.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергично отбивает мяч двумя руками об пол, регулируя его полет.</li> <li>2. Чередует энергичные удары со слабыми.</li> <li>3. Сильно наклоняются к полу при отбивании.</li> </ol> <p><b>Ловля мяча.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловит мяч после отбивания двумя руками, не прижимая к себе.</li> <li>2. Чередует ловлю мяча с прижиманием.</li> <li>3. При ловле участвует предплечье, прижимает мяч к груди.</li> </ol> <p><b>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулирует высоту отбивания мяча, включая в работу предплечье, отбивает мяч кистями рук.</li> <li>2. Чередует удары по мячу кистью и ладонью, отбивает 3-4 раза.</li> <li>3. При отбивании об пол сильно наклоняет туловище. Чередует удары по мячу кисть. И ладонью, предплечье не участвует в отбивании.</li> </ol> <p><b>Ведение мяча в движении.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивает мяч кистями рук, участвует предплечье, регулирует высоту отскока. Ритмично отбивает, ведя мяч сбоку кистями рук.</li> <li>2. Отбивает мяч, но ведет его перед собой.</li> <li>3. Бьет по мячу расслабленной ладонью, не включает в работу предплечье, сильно наклоняет туловище вниз. Продвигается не более 1-2м.</li> </ol>	

Владение мячом (протокол)

Дата «            »                          200    г.                          Группа №                          возраст

№	Ф.И. ребенка	Количественный результат			Качественный результат												
					предплечье			работа кистью			ведение сбоку			ритм			
		IX	I	V	IX	I	V	IX	I	V	IX	I	V				

## **6. Организация контроля за выполнением программы.**

Контроль за ходом реализации программы состоит из двух компонентов: административного контроля (промежуточный, итоговый), проводит ответственный за организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и самоконтроль (контрольное занятие). Результаты обсуждаются на педсоветах, административных совещаниях при заведующем, в индивидуальных беседах.

## **7.7. Воспитательный аспект программы**

### **7.1. Задачи воспитания**

1. Формирование навыков, необходимых для полноценного существования в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.
2. Развитие способности поставить себя на место другого как проявление личностной зрелости и преодоление детского эгоизма.
3. Развитие любознательности, формирование основ здорового образа жизни
4. Формирование ценностного отношения к взрослому как источнику знаний.

### **7.2. Календарный план воспитательной работы**

название мероприятия	форма проведения	сроки
"Осенняя спартакиада"	соревнования	ноябрь
"Самая спортивная семья"	детско-родительский проект	февраль
"Семейный кросс"	акция	май

## **8. Список используемой литературы:**

1. Программа "Из детства в отрочество", раздел "Физическая культура в дошкольном детстве" - автор Полтавцева Н. В.; Гордеева Н. А.; М. Пр., 2005.
2. «С физкультурой в ногу, из детского сада в школу»- методические рекомендации для инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей, работающих по программе « Из детства в отрочество»
3. «Физическая культура в детском саду» - автор Т. И. Осокина.
4. «Физкультурные занятия в подготовительной группе» - статьи в журнале «Дошкольное воспитание»
5. «Школа мяча» - методические рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста город Череповец.