

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира
«Центр развития ребенка – детский сад № 32»

Принята:
Педагогический совет
от «28» мая 2025 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Центр развития
ребенка детский сад № 32»


Капицына Н.Н.
Приказ № 86 от «28» мая 2025 г.



Адаптированная дополнительная образовательная программа по физкультурно-спортивной направленности для детей с задержкой психического развития «Школа мяча»

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности – базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Иванова Татьяна Леонидовна, инструктор по
физической культуре
Консультант:
Докиль Екатерина Николаевна,
старший воспитатель

г. Владимир, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка 3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы 7
- 1.3. Содержание программы 8
Учебно-тематический план 8
- 1.4. Планируемые образовательные результаты 16

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график 16
- 2.2. Условия реализации программы 33
- 2.3. Формы аттестации 34
- 2.4. Методические материалы 34
- 2.5. Список литературы 35

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная образовательная программа по физкультурно-спортивной направленности для детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивной направленности и разработана в соответствии с:

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

- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

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

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022

года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Концептуальная идея

Особенности физического развития детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук.

У большинства же детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

При беге у дошкольников с нарушениями интеллекта также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны.

При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. Большинство детей с ЗПР совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

Поэтому практически необходимо проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, развитие зрительно - моторной координации

Специфично поведение и психическое развитие детей с ЗПР. Им характерна повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И, наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ЗПР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта.

Новизна программы

В физическом развитии детей с ЗПР, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые находят свое выражение в ослабленности организма, в большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия

и др.

У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки.

У многих детей с ЗПР возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

По содержанию и методике проведения занятий данной программы, занятия с мячом отличаются от традиционных тем, что помимо решения образовательных, оздоровительных, воспитательных, речевых задач решаются задачи по формированию мышления, эмоционально-волевой сферы, способности запоминать, концентрировать внимание, навыков самоконтроля, социального взаимодействия и моторики. Эти задачи решаются путем подбора соответствующих игр, упражнений и заданий, которые способствуют физическому развитию детей с ЗПР, что несомненно приводит к успешной коррекции психофизических нарушений.

Актуальность программы

Современные дети живут в постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные — компьютерные. Что еще более усложняет проблему речевой коррекции.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: малоподвижный образ жизни — это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития детей. Это особенно усугубляет развитие детей с ЗПР.

Наблюдения показывают, что у детей любого возраста (как и у детей с ЗПР, так и для нормотипичных детей) очень большой интерес к мячу. А действия с мячом в системе физического воспитания дошкольного возраста занимают важное место.

По содержанию и методике проведения занятий с мячом отличаются от традиционных тем, что помимо решения образовательных, оздоровительных, воспитательных, речевых задач решаются задачи по формированию мышления, эмоционально-волевой сферы, способности запоминать, концентрировать внимание, навыков самоконтроля, социального взаимодействия и моторики.

В связи с этим был разработан перспективный план, на основе которого были составлены конспекты еженедельных занятий.

Педагогическая целесообразность программы

Физическое воспитание является одной из важных частей общей системы обучения и воспитания детей с общим недоразвитием речи. Уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Важным средством развития тонкой моторики рук служат игры и упражнения с предметами, поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит в основе развития двигательных функций рук. Ведущее место среди разнообразных и многочисленных заданий на развитие предметно – манипулятивной деятельности детей занимают упражнения с мячом.

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими.

Мяч занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки и научить ребенка общаться и играть с мячом.

Игры с мячом отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению. Игровые упражнения с мячом способствуют развитию движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного моторного развития детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость.

Игры с мячом необходимы для лучшего функционирования речевых органов. Они оказывают положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Игровые упражнения с мячом, направленные на развитие общей моторики рук. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его после удара об пол. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и сзади себя, поймать мяч. Подбросить мяч вверх и поймать его правой (левой) рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх. Отбивание мяча о пол двумя (одной) руками и ловля. Отбивание мяча о пол с хлопками и его ловля.

Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной

работоспособности. Если ребенок замкнут, плохо вступает в контакт – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные.

Особенности организации образовательного процесса

Адаптированная дополнительная образовательная программа для детей с тяжелым нарушением речи «Школа мяча» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

- осуществляется на платной основе;
- специфика реализации – групповая;
- количество детей – до 15 человек в группах в возрасте от 5 до 7 лет.

Количество обучающихся в объединении зависит от направленности программы и определяется Уставом образовательной организации и с учетом рекомендаций СанПиНом. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него детей-инвалидов;

- форма обучения очная;
- режим занятий рассчитан на 1 год, с периодичностью 1 занятие в неделю, продолжительностью 30 минут. Общее количество часов в год и за весь срок реализации – 34.

Программа является:

- модифицированной;
- по уровню усвоения – базовой;
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Укрепление здоровья детей с задержкой психического развития, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение потребности в движениях, способствовать коррекции нарушений в психофизическом развитии и формирование соответствующих возрасту жизненных компетенций.

Задачи:

Личностные

- Воспитывать нравственно-волевые качества у детей – выдержку, уступчивость и взаимопомощь.
- Способствовать гармоничному развитию всего организма и центральной нервной системы.
- Формировать потребность в необходимости выполнения физических упражнений.

- Формировать общие предпосылки успешного обучения спортивным играм в школе.

Метапредметные

- Развивать физические качества – быстроту, силу рук, выносливость и работоспособность.
- Формировать у детей умения самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.
- Повышать уровень физиологической активности органов и систем детского организма.
- Создавать условия для коррекции речедвигательных нарушений.

Образовательные

- Организовать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей.
- Формировать представление детей о спортивной игрой «Баскетбол» в доступной форме.
- Совершенствовать навыки основных движений в играх и действиях и с мячом.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
Сентябрь			
1	Занятие № 1	1	отсутствует
2	Занятие № 2	1	отсутствует
3	Занятие № 3	1	отсутствует
4	Занятие № 4	1	отсутствует
Октябрь			
5	Занятие № 1	1	отсутствует
6	Занятие № 2	1	отсутствует
7	Занятие № 3	1	отсутствует
8	Занятие № 4	1	отсутствует
Ноябрь			
9	Занятие № 1	1	отсутствует
10	Занятие № 2	1	отсутствует
11	Занятие № 3	1	отсутствует
12	Занятие № 4	1	отсутствует
Декабрь			
13	Занятие № 1	1	отсутствует
14	Занятие № 2	1	отсутствует
15	Занятие № 3	1	отсутствует

16	Занятие № 4	1	отсутствует
Январь			
17	Занятие № 1	1	отсутствует
18	Занятие № 2	1	отсутствует
19	Занятие № 3	1	отсутствует
Февраль			
20	Занятие № 1	1	отсутствует
21	Занятие № 2	1	отсутствует
22	Занятие № 3	1	отсутствует
Март			
23	Занятие № 1	1	отсутствует
24	Занятие № 2	1	отсутствует
25	Занятие № 3	1	отсутствует
26	Занятие № 4	1	отсутствует
Апрель			
27	Занятие № 1	1	отсутствует
28	Занятие № 2	1	отсутствует
29	Занятие № 3	1	отсутствует
30	Занятие № 4	1	отсутствует
Май			
31	Занятие № 1	1	отсутствует
32	Занятие № 2	1	отсутствует
33	Занятие № 3, 4	2	отсутствует
ИТОГО			34

Содержание

Сентябрь. Занятие № 1

Цель: формировать интерес к игре в «баскетбол» и желание играть в эту игру;
Первоначальное обучение: правильно держать мяч, бросать и ловить его двумя руками на месте; Развивать мышцы руки и кисти.

Задачи: дать возможность осознать физические качества мяча (упругий, большой, прыгучий, круглый)

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Сентябрь. Занятие № 2

Цель: формировать интерес к игре в «баскетбол» и желание играть в эту игру;
Первоначальное обучение: правильно держать мяч, бросать и ловить его двумя руками на месте; Развивать мышцы руки и кисти.

Задачи: формировать умение владеть мячом, приучать не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Сентябрь. Занятие № 3

Цель: формировать интерес к игре в «баскетбол» и желание играть в эту игру; Первоначальное обучение: правильно держать мяч, бросать и ловить его двумя руками на месте; Развивать мышцы руки и кисти.

Задачи: формировать умение действовать с мячом, учить быстро реагировать на сигнал. Воспитывать выдержку и внимание.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей, свисток

Сентябрь. Занятие № 4

Цель: формировать интерес к игре в «баскетбол» и желание играть в эту игру; Первоначальное обучение: правильно держать мяч, бросать и ловить его двумя руками на месте; Развивать мышцы руки и кисти.

Задачи: упражнять в ловле мяча обеими руками, в умении быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Октябрь. Занятие № 1

Цель: развивать способности детей; обучать точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность.

Задачи: упражнять в умении действовать с мячом, способствовать развитию координации движений; воспитывать дружеские взаимоотношения

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Октябрь. Занятие № 2

Цель: развивать способности детей; обучать точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность.

Задачи: упражнять в бросании и ловле мяча знакомыми способами, в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми

Пособия: мячи резиновые по количеству детей

Октябрь. Занятие № 3

Цель: развивать способности детей; обучать точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность.

Задачи: формировать навыки бросания мяча от груди, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера и координации движений.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей, свисток

Октябрь. Занятие № 4

Цель: развивать способности детей; обучать точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность.

Задачи: упражнять детей в бросании и ловле мяча от груди двумя руками товарищу, развивать умение бросать мяч точно, в определенном направлении; воспитывать терпение, умение согласовывать свои движения с движениями партнера.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Ноябрь. Занятие № 1

Цель: учить вести мяч одной рукой вперед, назад, вокруг себя в движении; развивать ориентировку в пространстве.

Задачи: совершенствовать навыки передачи – ловле мяча в парах; воспитывать ответственность за свои действия перед товарищем

Пособия: мячи по количеству детей

Ноябрь. Занятие № 2

Цель: учить вести мяч одной рукой вперед, назад, вокруг себя в движении; развивать ориентировку в пространстве.

Задачи: Формирование навыков ведения мяча на месте в разных и.п. (стоя на одном колене, сидя по-турецки, стоя на двух коленях. Упражнять в передаче и ловле мяча в парах; способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве.

Пособия: мячи по количеству детей

Ноябрь. Занятие № 3

Цель: учить вести мяч одной рукой вперед, назад, вокруг себя в движении; развивать ориентировку в пространстве.

Задачи: закрепить умение ведение мяча на месте и в движении, умение реагировать на сигнал; передавать мяч в движении в паре; способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей

Ноябрь. Занятие № 4

Цель: учить вести мяч одной рукой вперед, назад, вокруг себя в движении; развивать ориентировку в пространстве.

Задачи: закрепить умение бросать мяч вдаль разными способами, передавать мяч разными способами своему товарищу, вести мяч разными способами; способствовать воспитанию ловкости, ориентировке в пространстве; воспитывать терпеливость и выдержку.

Пособия: мячи по количеству детей

Декабрь. Занятие № 1

Цель: упражнять детей в ведении мяча разными руками и точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность, развивать координацию движений.

Задачи: совершенствовать ведение мяча на месте и в движении одной рукой. Познакомить с бросанием мяча в цель. Воспитывать уверенность в своих силах

Пособия: резиновые мячи по количеству детей. свисток, 5 обручей.

Декабрь. Занятие № 2

Цель: упражнять детей в ведении мяча разными руками и точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность, развивать координацию движений.

Задачи: формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигналы.

Пособия: резиновые мячи по количеству детей. свисток, кегли

Декабрь. Занятие № 3

Цель: упражнять детей в ведении мяча разными руками и точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность, развивать координацию движений.

Задачи: упражнять в умении быстро реагировать на сигналы: зрительные, словесные. Упражнять в умении вести мяч в разных направлениях и разными способами. Воспитывать аккуратность и четкость в выполнении упражнения.

Пособия: мячи разного размера, свисток, стойки, обручи

Декабрь. Занятие № 4

Цель: упражнять детей в ведении мяча разными руками и точному выполнению движений с мячом; воспитывать работоспособность, развивать координацию движений.

Задачи: упражнять в умении быстро реагировать на сигналы, четко выполняя задание. Развивать внимание, быстроту и ловкость рук. Воспитывать дружеские взаимоотношения

Пособия: мячи разного объема и размера, обручи, скамейки

Январь. Занятие № 1

Цель: обучать передаче мяча от груди, из-за головы, развивать быстроту реакции на сигнал, воспитывать терпеливость.

Задачи: упражнять в ведении мяча то правой, то левой рукой - развивать координацию движений. Упражнять в умении быстро реагировать на звуковой сигнал. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособие: мячи разного размера и объема

Январь. Занятие № 2

Цель: обучать передаче мяча от груди, из-за головы, развивать быстроту реакции на сигнал, воспитывать терпеливость.

Задачи: упражнять в навыках бросания и ловли мяча разными способами в паре на месте. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособие: мячи по количеству детей, свисток

Январь. Занятие № 3

Цель: обучать передаче мяча от груди, из-за головы, развивать быстроту реакции на сигнал, воспитывать терпеливость.

Задачи: закреплять у детей умение вести мяч в разном направлении.

Способствовать развитию координации и движений, ловкости

Пособие: мячи по количеству детей

Февраль. Занятие № 1

Цель: учить принимать стойку баскетболиста, совершенствовать умение вести мяч одной рукой в движении с изменением направления, развивать чувство ловкости и равновесия.

Задачи: совершенствовать умение свободно владеть мячом. Способствовать развитию ориентировке в пространстве и ловкости.

Пособия: мячи по количеству детей

Февраль. Занятие № 2

Цель: учить принимать стойку баскетболиста, совершенствовать умение вести мяч одной рукой в движении с изменением направления, развивать чувство ловкости и равновесия.

Задачи: способствовать развитию координации движений, быстроты реакции в ловле мяча, ориентировке в пространстве в отношении своих сверстников, себя.

Пособие: мячи по количеству детей

Февраль. Занятие № 3

Цель: учить принимать стойку баскетболиста, совершенствовать умение вести мяч одной рукой в движении с изменением направления, развивать чувство ловкости и равновесия.

Задачи: упражнять в умении бросания мяча в корзину; развитие координационных действий в бросании и ловле мяча; воспитывать смелость и решительность.

Пособия: мячи по количеству детей

Март. Занятие № 1

Цель: учить бросать мяч об стенку и ловить после ведения мяча по прямой, развивать ловкость и быстроту, воспитывать работоспособность.

Задачи: совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, упражнять в умении применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.

Пособия: мячи по количеству детей, свисток

Март. Занятие № 2

Цель: учить бросать мяч об стенку и ловить после ведения мяча по прямой, развивать ловкость и быстроту, воспитывать работоспособность.

Задачи: закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях с мячом. Способствовать развитию координации, ловкости. Быстро реагировать на разные сигналы.

Пособия: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, свисток.

Март. Занятие № 3

Цель: учить бросать мяч об стенку и ловить после ведения мяча по прямой, развивать ловкость и быстроту, воспитывать работоспособность.

Задачи: формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать передачу и ловлю мяча в паре в движении. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия: мячи по количеству детей

Март. Занятие № 4

Цель: учить бросать мяч об стенку и ловить после ведения мяча по прямой, развивать ловкость и быстроту, воспитывать работоспособность.

Задачи: совершенствовать навыки бросания и ловли мяча двумя и одной рукой вверх, вниз, сидя, стоя. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения

Пособие: пособия по количеству детей

Апрель. Занятие № 1

Цель: учить детей передавать мяч в движении и бросать мяч в кольцо, способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера.

Задачи: упражнять детей в умении координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке; выполнять действия в соответствии с сигналом.

Пособия: мяч по количеству детей, свисток

Апрель. Занятие № 2

Цель: учить детей передавать мяч в движении и бросать мяч в кольцо, способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера.

Задачи: упражнять детей в умении координировать свои действия с действиями своего товарища, размещаться по всей площадке.

Пособие: мячи по количеству детей. свисток. цилиндры

Апрель. Занятие № 3

Цель: учить детей передавать мяч в движении и бросать мяч в кольцо, способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера.

Задачи: совершенствовать умения владеть мячом в разных действиях. Поощрять творчество детей. Развивать глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения

Пособия: мячи, обручи. цилиндры

Апрель. Занятие № 4

Цель: учить детей передавать мяч в движении и бросать мяч в кольцо, способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера.

Задачи: совершенствовать умения владеть мячом в разных действиях. Поощрять творчество детей. Развивать глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения

Пособия: мячи, обручи, цилиндры.

Май. Занятие № 1

Цель: упражнять детей в передаче – ловле мяча в движении, упражнять в точном бросании мяча в кольцо, способствовать развитию координации движений, ловкости и глазомера.

Задачи: совершенствовать навыки умения владеть мячом, поощрять творчество детей. воспитывать самостоятельность в принятии решений, развивать глазомер.

Пособия: мячи по количеству детей, свисток., цилиндры. кегли

Май. Занятие № 2

Цель: упражнять детей в передаче – ловле мяча в движении, упражнять в точном бросании мяча в кольцо, способствовать развитию координации движений, ловкости и глазомера.

Задачи: совершенствовать навыки умения владеть мячом, поощрять творчество детей. воспитывать самостоятельность в принятии решений, развивать глазомер.

Пособия: мячи по количеству детей, свисток., цилиндры. кегли

Май. Занятие № 3,4

Цель: упражнять детей в передаче – ловле мяча в движении, упражнять в точном бросании мяча в кольцо, способствовать развитию координации движений, ловкости и глазомера.

Задачи: совершенствовать умение свободно владеть мячом. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособия: мячи разного размера, свисток

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные

Сформированы нравственно-волевые качества у детей – выдержка, уступчивость и взаимопомощь.

Будут созданы условия для гармоничного развития центральной нервной системы и всего организма ребенка.

Сформирована потребность в необходимости выполнения физических упражнений.

Сформированы общие предпосылки успешного обучения спортивным играм в школе.

Метапредметные

Повысится уровень физических качеств – быстрота, сила рук, выносливость и работоспособность.

Сформированы умения самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Повысится уровень физиологической активности органов и систем детского организма.

Будут созданы условия для коррекции речедвигательных нарушений.

Образовательные

Будут созданы оптимальные условия для всестороннего полноценного развития

двигательных и психофизических способностей детей.

Сформированы представления детей о спортивной игре «Баскетбол» в доступной форме.

Повысится уровень овладения основными движениями в играх и действиях и с мячом.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

СЕНТЯБРЬ

Вводная часть: ходьба обычная, на носках, ходьба, высоко поднимая колени; разнообразный бег в разном темпе.

1. И.П. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – прямые руки в стороны

2 – вернуться в и.п. 4-5 раз

2. И.П, ноги вместе, руки вперед

Вып: сгибание и разгибание пальцев рук 10 сек.

3. И.П, ноги на ширине плеч, руки за головой

Вып: повороты вправо и влево 4-5 раз

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

Вып: наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, наклон вперед, левой рукой коснуться правого носка

5. И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади

Вып: поднять прямые ноги над полом и удержать 10-15 сек.

6. И.П. лежа на спине, руки над головой

Вып: соединить руки и ноги над туловищем

7. И.П. о.с. руки на поясе

Вып: приседания 4-5 раз

8. И.П. прыжки на двух ногах с продвижением вперед

9. Упражнение на дыхание «Полет на луну»

Занятие № 1

Содержание и методика проведения:

Первая часть:

1. Ходьба друг за другом. Взять по очереди мячи из корзины.

2. Катание мяча между ладошками

3. Крутить мяч пальцами рук

4. Катание мяча по полу двумя руками между предметами

Вторая часть:

Игра: «Подбрось выше»

Вып: бросание мяча вверх и ловля мяча 5-6 раз, бросание мяча вниз и ловля мяча 5-

6 раз, бросание мяча в обруч 5-6 раз

Третья часть:

Игра «Сбей кеглю», «Кто быстрее положит мяч в обруч»

Занятие № 2

Содержание и методика проведения:

Первая часть:

Ходьба в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий на координацию движений

Вторая часть:

Бросание и ловля мяча вверх и вниз двумя руками

Катание мяча вокруг ног по очереди

Катание мяча между предметами

Катание мяча по скамейке одной рукой

Ходьба по скамейке и бросание мяча вверх и ловля двумя руками

Третья часть:

Игра «Передай мяч» (по кругу передаются несколько мячей одновременно), «Назови предмет, похожий на мяч»

Занятие № 3

Содержание и методика проведения:

Первая часть: Разминка – пальчиковая гимнастика. Ходьба с мячом в руках с выполнением различных заданий на координацию движений

Вторая часть:

1. бросание мяча вверх (вниз) и ловля двумя руками

2. бросание мяча о стену и ловля двумя руками

3. отбивание мяча одной рукой в движении

Третья часть:

Игра «Играй, играй мяч не теряй» (дети играют в мяч любым способом, после свистка должны взять мяч в руки) 3 раза

Игра на внимание «Ух, ах»

Занятие № 4

Содержание и методика проведения:

Первая часть:

1. Свободная игра детей с мячом на площадке.

2. Бросание мяча о стенку, о пол, в баскетбольную корзину, в обруч.

Напомнить детям, что мяч необходимо встречать руками.

Вторая часть: «Сделай фигуру».

«1,2,3 – мяч вверх (вниз) подними» (задания даются на развитие моторики рук),

«Передай мяч» (задания даются в усложненном варианте).

Третья часть:

Игры подвижные:

1. «Паук и мухи»,

2. «Замри» 2-3 раза.

ОКТЯБРЬ

Вводная часть: Обычная ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений с палочкой

1.И.П. руки на поясе.

Вып: руки вверх, руки вниз, три хлопка 5-6 раз

2.И.П. основная стойка

Вып: самомассаж пальцев рук

3.И.П. ноги слегка расставлены, одна рука вверх, другая вниз

Вып: под счет менять руки 5-6 раз

4.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

Вып: наклон к ногам, стараясь достать пальцы ног 5-6 раз

5.И.П. лежа на спине,

Вып: сесть, не отрывая ног от пола 4-5 раз

6.И.П. лежа на животе

Вып: «рыбка», «качели» 4-5 раз

7. Прыжки на двух ногах на месте, ноги вместе ноги врозь, «ножницы»

Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Бросание мяча о стену и ловля после отскока.

2. Игра в мяч парами

3. Свободная игра в мяч: ведение одной рукой по площадке

Игра: «Замри» (по свистку дети останавливаются на месте)

Вторая часть:

1. Ходьба по скамейке с бросанием мяча вниз.

2. Игра «Вызов по имени» 2-3 раза

Третья часть: Свободная игра детей с мячом. Индивидуальная работа с детьми, делающие много ошибок

Занятие № 2

Содержание и методика проведения:

Первая часть.

1. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Воспитатель объясняет и показывает, как выполнить задание

2. Игра «10 передач» 2 раза

Игра «Вызов по имени» 2 раза

Вторая часть

Свободное ведение мяча. Ведение мяча вперед, назад, вокруг себя, отбивая мяч правой рукой.

Третья часть. Игра:

1. «Ловишка в кругу» 3 раза
2. «Живая мишень» 3 раза
3. «Ловкие ладошки» 45 сек.

Занятие №3

Содержание и методика проведения:

Первая часть.

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока.
2. Игра «10 передач» (по кругу взрослый играет в мяч с каждым ребенком и поправляет их ошибки)
3. Ведение мяча в разных направлениях. После свистка остановиться и вести мяч на месте.

Вторая часть.

1. Бросание мяча и ловля двумя руками при ходьбе по скамейке
2. Ходьба по скамейке приставным шагом с бросанием мяча вниз
3. Бросание мяча в обручи, лежащие на полу в разном темпе
4. Бросание мяча вдаль в обруч с разного расстояния

Третья часть

- Игра: «Ловкие ручки» 2 раза
- «Передайте мячи» 2 раза
- «Будьте внимательными» 2 раза

Занятие № 4

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Свободная игра с мячом
2. Ведение мяча одной рукой в прямом направлении, вокруг себя, назад, приставным шагом вправо - влево

Вторая часть:

1. Бросание мяча двумя руками от груди об стену
2. Передача мяча от груди двумя руками, стоя парами.
3. Передача мяча от груди с отскоком от пола

Третья часть:

Игра: «Передал – садись» 2 раза

«Чья команда ловчее?» 3-4 раза

Игра на внимание: «Сделай фигуру»

НОЯБРЬ

Вводная часть: Ходьба обычная: на носках, на пятках; ходьба спиной вперед; подскоки, боковой галоп.

1.И.П. о.с. руки опущены, мяч в правой руке

Вып: руки в верх с перекладыванием мяча 6-8 раз

2.И.П. ноги слегка расставлены

Вып: перебрасывание мяча на месте согнутой руки в другую 6-8 раз

3.И.П.о.с. руки в сторону, мяч в руке

Вып: повороты вправо-влево с перекладыванием мяча прямыми руками

4.И.П. сидя на полу, мяч в руке

Вып: перекладывание мяча под прямой ногой 6-8 раз

5.И.П. сидя на полу, ноги согнуть в коленях

Вып: перекладывание мяча под коленями 6-8 раз

6.И.П. мяч на полу

Вып: прыжки на двух ногах вокруг мяча, прыжки на одной ноге вокруг мяча, прыжки с мячом, зажатым ступнями по 4-5 раз Упражнение на дыхание: «Ежик»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть: Свободная игра детей с мячом на площадке. Взрослый поправляет ошибки, повторно показывает, играет с одним из ребят

Вторая часть:

1. Бросание и ловля мяча двумя руками в вверх (вниз) в движении
2. Стоя парами – бросание мяча от груди
3. сидя на полу парами – прокатывание мяча по полу
4. стоя парами – бросание - ловля мяча с отскоком от пола

Третья часть: п /игра: «Живая мишень», и/эст. «Передай мяч в движении»

Игра на внимание: «Кто поменялся местами»

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

1.Свободная игра с мячом по площадке (похвала, поощрение выполнения разнообразных действий с мячом, показ лучшего игрока)

Вторая часть:

1. Бросание и ловля мяча о стену двумя руками с разных расстояний
2. Бросание мяча в парах из разных исходных положений.
3. Передача мяча в парах с малого расстояния в движении.

Третья часть:

Игра на реакцию на сигнал

- «Мяч в корзину» 2-3 раза
- «Вызов по имени» 2-3 раза

Игра на внимание: «Кого не стало»

Занятие № 3

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Произвольная игра с мячом
2. Ведение мяча правой рукой между предметами, по свистку дети меняют руку

Вторая часть:

1. бросание и ловля мяча в парах разными способами на месте
2. бросание и ловля мяча в парах от груди в движении
3. Упражнение: «брось-поймай» (мяч бросается под ногой, приподнятой от пола, и ловится руками)
4. Игра: «Кто дольше удержит мяч» (отбивание мяча одной рукой на месте)

Третья часть:

Игра на внимание:

- «Ух – ах» (взрослый- ух. Ребенок – ах)
- «Кого не стало (дети меняются местами, ребенок угадывает кто поменялся)

Занятие № 4

Содержание и методика проведения:

Первая часть:

1. Свободное ведение мяча по площадке (приветствуется творчество детей)

Вторая часть:

1. Ведение мяча правой и левой рукой (рука меняется по свистку)
2. Бросание мяча соседу от груди по кругу (после свистка направление меняется – инструктору от груди)
3. Игра мячом в паре (передача мяча разными способами)

Третья часть:

Игра на внимание: «Стукни мяч о пол и передай»

Игра на ловкость: «Живая мишень»

Игра на развитие зрительной памяти: «Какого мяча не стало»

ДЕКАБРЬ

Вводная часть: Марш под барабан. Ходьба на носках, на пятках, ходьба приставным шагом, боковой галоп, обычная ходьба под барабан.

1. И.П.о.с. руки перед грудью, мяч в руках

Вып: руки с мячом вперед – к груди 4-5 раз

2. И.П. ноги на ширине плеч.

Вып: мяч вправо - ногу вправо мяч влево - ногу влево 4-5 раз

3. И.П. ноги на ширине плеч, мяч в руках

Вып: мяч положить на пол, похлопать сверху, мяч поднять вверх, покружиться вокруг себя 4-5 раз

4. И.П. сидя на полу по – турецки

Вып: повороты с мячом вправо и влево 4 5 раз

5. И.П. лежа на полу, мяч в руках, ноги прямые

Вып: коснуться ногами мяча, опустить ноги и руки 4 -5 раз

6. И.П. мяч на полу

Вып: прыжки вокруг мяча разными способами

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. бросок мяча двумя руками вниз и ловля одной рукой 4 -5 раз
2. бросок мяча вверх и ловля двумя руками 4 -5 раз
3. бросок мяча одной рукой и ловля мяча одной рукой 5 -6 раз

Третья часть:

1. Игра в мяч парами: бросание и ловля мяча разными способами
2. Игра на внимание: «Летает - не летает» 30 сек.
3. Игра на ловкость: «Не оставайся на полу» 2-3 раза

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра с мячом по площадке

Ведение мяча по кругу правой и левой рукой по очереди, ведение мяча спиной вперед одной рукой, приставным шагом вправо и влево

Вторая часть:

1. Ведение мяча по ограниченной поверхности: скамейке, обручам разными способами
2. Игра с мячом в паре:
 - а) прокатывание и ловля мяча по полу одной рукой, прокатывание одновременно два мяча по полу
 - б) бросание мяча от груди двумя руками от груди «радугой», «улыбкой».

Третья часть:

Игра на развитие глазомера: «Сбей кеглю»,

Игра на развитие ловкости: «Охотники и зайцы»,

Игра на внимание: «Кто ушел?».

Занятие № 3

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Упражнения для гибкости суставов рук и пальцев:

- а) прокручивание мяча пальцами и ладонками рук на вытянутых руках впереди и вверху
- б) прокручивание мяча на полу ладонкой одной руки и остановка мяча пальцем руки
- в) катание мяча пальчиками рук вокруг себя

Вторая часть:

1. Ведение мяча разными способами и в разных направлениях
2. Игра парами: катание и бросание мяча по сигналу.

Третья часть:

Игра на ловкость и сообразительность:

«Передай мяч, как хочешь»,

Игра на внимание: «Кто поменялся местами?»

Занятие № 4

Содержание и методика:

Занятие в игровой форме

1. «Съедобный – несъедобный» (Съедобный – мяч в верх, несъедобный - мяч вниз)

2. Игры – эстафеты

- «Кто лучше?» (ведение мяча по прямой одной рукой) 2-3 раза
- «Чья команда быстрее?» (передача мяча через верх, через низ, перед собой с кружением) 3-4 раза
- «Ловкие ручки» (передача сразу 6-7 мячей из одного обруча в другой) 2-3 раза.

Игра на внимание: «Какого мяча не хватает» (мячи разного размера и цвета; дети отворачиваются, взрослый убирает один мяч, дети должны догадаться, какого мяча не хватает).

3. Игра: «Сломанный телефон».

ЯНВАРЬ

Вводная часть: Марш под барабан. Ходьба на носках, на пятках, ходьба приставным шагом, боковой галоп, обычная ходьба под барабан.

1.И.П.о.с. руки перед грудью, мяч в руках

Вып: руки с мячом вперед – к груди 4-5 раз

2.И.П. ноги на ширине плеч.

Вып: мяч вправо - ногу вправо мяч влево - ногу влево 4-5 раз

3.И.П. ноги на ширине плеч, мяч в руках

Вып: мяч положить на пол, похлопать вверху, мяч поднять вверх, покружиться вокруг себя 4-5 раз

4.И.П. сидя на полу по – турецки

Вып: повороты с мячом вправо и влево 4 5 раз

5.И.П. лежа на полу, мяч в руках, ноги прямые

Вып: коснуться ногами мяча, опустить ноги и руки 4 -5 раз

6.И.П. мяч на полу

Вып: прыжки вокруг мяча разными способами.

Занятие № 1

Содержание и методика проведения:

Первая часть:

1.Свободная игра мячами, поощрение творчества тех детей, которые выполняют новые упражнения с мячом

Вторая часть:

1. Введение мяча по залу в соответствии заданию по свистку

- 1 раз - ведение мяча в прямом направлении
- 2 раза - ведение мяча в разных направлениях
- 3 раза – ведение мяча в боковом галопе
- Долгий свист- остановка

2. Игра в мяч парами: бросание, ловля, катание разными способами

Третья часть:

«Охотники и зайцы» 1 -2 раза

«Ловкие ручки» 1 мин (большое количество мячей)

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

1.Свободная игра с мячом по площадке. Забрасывание мяча в корзину от груди.

Вторая часть:

1. Катание 2-х мячей в паре правой и левой рукой по очереди по прямой.
2. Бросание мяча друг другу «радугой» от груди
3. Бросание мяча друг другу с отскоком от пола
4. Бросание мяча друг другу, стоя на коленях разными способами.

Треть часть:

П/игры:

«Хитрая лиса» 1 раз

«Пляшущая посуда» 2 раза

Занятие № 3

Содержание и методика:

Занятие в игровой форме

1. «Съедобный – несъедобный» (Съедобный – мяч в верх, несъедобный - мяч вниз)
2. Игры – эстафеты: «Кто лучше?» (ведение мяча по прямой одной рукой) 2-3 раза; «Чья команда быстрее?» (передача мяча через верх, через низ, перед собой с кружением) 3-4 раза; « Ловкие ручки» (передача сразу 6-7 мячей из одного обруча в другой) 2-3 раза

Игра на внимание: «Какого мяча не хватает» (мячи разного размера и цвета; дети отворачиваются, взрослый убирает один мяч, дети должны догадаться, какого мяча не хватает)

3. Игра «Сломанный телефон»

Игра на внимание:

«Дуб, береза, елка»

«Цветы, кусты, деревья»

ФЕВРАЛЬ

Вводная часть: Ходьба обычная: на носках, на пятках; ходьба спиной вперед; подскоки, боковой галоп.

1. И.П. о.с. руки опущены, мяч в правой руке

Вып: руки в верх с переключиванием мяча 6-8 раз

2. И.П. ноги слегка расставлены

Вып: перебрасывание мяча на месте содной руки в другую 6-8 раз

3. И.П.о.с. руки в сторону, мяч в руке

Вып: повороты вправо-влево с переключиванием мяча прямыми руками

4. И.П. сидя на полу, мяч в руке

Вып: переключивание мяча под прямой ногой 6-8 раз

5. И.П. сидя на полу, ноги согнуть в коленях

Вып: переключивание мяча под коленями 6-8 раз

6. И.П. мяч на полу

Вып: прыжки на двух ногах вокруг мяча, прыжки на одной ноге вокруг мяча, прыжки с мячом, зажатым ступнями по 4-5 раз. Упражнение на дыхание: «Ежик»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра с мячом по залу

Вторая часть:

1. Ведение мяча в разном направлении и разным способом по свистку

2. Игра с мячом в парах на месте (перебрасывание, прокатывание)

3. Передача мяча в парах от груди с продвижением вперед

Третья часть: Игры – эстафеты

- «Передай мяч» (мяч передается через верх, внизу, впереди себя, сзади себя, после броска вниз, после кружения и т.д.),
- «Кто лучше проведет мяч»,
- «Кто ушел?» - игра на внимание.

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра по площадке 1 мин.

Вторая часть:

1. Игра в мяч парами в движении

2. Бросание мяча вдаль из и.п. стоя спиной по направлению бросания мячей

3. Бросание мяча в даль из-за скамейки, лежа на полу

Третья часть:

- «Кто больше забросит мячей противнику» (перебрасывание мячей сторону противника)
- «Кто заберет быстрее мяч» (дети стоят по кругу, у взрослого мяч в
- Игра на внимание: «Что изменили ребята» (ведущий уходит, дети договариваются о перемене и.п. ведущий должен догадаться, что изменили ребята).

Занятия № 3

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. Удары мячом об пол с перенесением ноги над ним 6-8 раз
2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и его ловля 6-8 раз
3. Передача мяча в паре в движении

Третья часть:

П/игры:

«Ловишка с лентами»

«Паучок и гусеница»

«Хитрая лиса»

«Кто позвал?»

МАРТ

Вводная часть: ходьба обычная, на носках, ходьба, высоко поднимая колени; разнообразный бег в разном темпе.

1. И.П. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – прямые руки в стороны, 2 – вернуться в и.п. 4-5 раз

2. И.П, ноги вместе, руки вперед

вып: сгибание и разгибание пальцев рук 10 сек.

3. И.П, ноги на ширине плеч, руки за головой

вып: повороты вправо и влево 4-5 раз

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

вып: наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка,

Наклон вперед, левой рукой коснуться правого носка

5. И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади

вып: поднять прямые ноги над полом и удержать 10-15 сек.

6. И.П. лежа на спине, руки над головой

вып: соединить руки и ноги над туловищем

7. И.П. о.с. руки на поясе

вып: приседания 4-5 раз

8. И.П. прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Упражнение на дыхание «Полет на луну»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Игра с мячом в паре на месте и в движении в сочетании с броском мяча в корзину.

Вторая часть:

1. Удары мячом об пол с перенесением ноги над ним 6-8 раз
2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и его ловля 6-8 раз
3. Передача мяча в паре в движении

Третья часть:

П/игры:

- «Ловишка с лентами»
- «Паучок и гусеница»
- «Хитрая лиса»
- «Кто позвал?»

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра по площадке 1 мин.

Вторая часть:

1. Игра в мяч парами в движении
2. Бросание мяча вдаль из и.п. стоя спиной по направлению бросания мячей
3. Бросание мяча в даль из-за скамейки, лежа на полу.

Третья часть:

- «Кто больше забросит мячей противнику» (перебрасывание мячей сторону противника)
- «Кто заберет быстрее мяч» (дети стоят по кругу, у взрослого мяч в руках)
- Игра на внимание: «Что изменили ребята» (ведущий уходит, дети договариваются о перемене и.п. ведущий должен догадаться, что изменили ребята)

Занятие № 3

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. Бросание и ловля мячей в паре (2 мяча одновременно)
2. Бросание мяча в верх из и.п. «глубокий присед», а ловля мяча «стоя»
3. Бросание мяча из и.п. «стоя», а ловля из и.п. «глубокий присед»

Третья часть:

Игра командами

- 1 «Кто больше забьет очков» (бросание мяча в корзину)
- 2 «Кто лучше проведет мяч» (ведение мяча змейкой)
- 3 «Кто дольше удержит мяч (проведение мяча под коленом)

Игры на внимание:

- «Кто позвал?»
- «Елка, береза, дуб»
- «Пожалуйста»

Занятие № 4

Содержание и методика:

Первая часть:

Свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. Бросание и ловля мячей в паре (2 мяча одновременно)
2. Бросание мяча в верх из и.п «глубокий присед», а ловля мяча «стоя»
3. Бросание мяча из и.п. «стоя», а ловля из и.п. «глубокий присед»

Третья часть:

Игра командами

- 1 «Кто больше забьет очков» (бросание мяча в корзину)
- 2 «Кто лучше проведет мяч» (ведение мяча змейкой)
- 3 «Кто дольше удержит мяч (проведение мяча под коленом)

Игры на внимание:

- «Кто позвал?»
- «Елка, береза, дуб»
- «Пожалуйста»

АПРЕЛЬ

Вводная часть: Обычная ходьба, ходьба на носках и пятках, приставной шаг, боковой галоп.

1. «Ловкие ручки»

И.П. О.С. мяч внизу

Вып: мяч вверх, встать на носки, крутить мяч пальцами рук

2. «Лови –бросай»

И.П. ноги слегка расставлены

Вып: подбросить мяч вверх, бросить мяч вниз по 4 -5 раз

- 3.«Удержи мяч»

Вып: поднять мяч ногами вверх – опустить 4 -5 раз

- 4 «Кати мяч»

И.П. ноги скрестно

Вып: катание мяча вокруг себя

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе

Вып: поднять руки и ноги вверх,

Удерживать позу 5, 8, 10 раз

6. Поймай мяч»

И.П. лежа, мяч между ступнями

Вып: ноги поднять вверх и мяч переложить в руки

7. «Разнообразные прыжки»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Свободная игра с мячом

Вторая часть:

1. Игра в паре: разнообразные передачи и ловля мяча из разных и.п.

2. Игра тройками: передача мяча от груди в движении

3. Индивидуальная игра с мячом:

- бросание мяча под колено и его ловля
- бросание мяча стоя, а ловля его сидя
- бросание мяча сидя, а ловля его стоя

Третья часть:

Игры на внимание:

- «Повтори»
- «Пожалуйста»
- «Кто сказал «мяу»

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Свободная игра с мячом

Вторая часть:

1. Игра в паре: разнообразные передачи и ловля мяча из разных и.п.

2. Игра тройками: передача мяча от груди в движении

3. Индивидуальная игра с мячом:

- бросание мяча под колено и его ловля
- бросание мяча стоя, а ловля его сидя
- бросание мяча сидя, а ловля его стоя

Третья часть:

Игры на внимание:

- «Повтори»
- «Съедобное и несъедобное»
- «Кто позвал?»

Занятие № 3

Содержание и методика:

Первая часть:

1. свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. Бросание мяча в паре через обруч, над обручем, под обручем

2. Передача мяча парами в движении и упражнение в броске в кольцо

3. Свободное бросание мяча в кольцо

Третья часть:

П/ игры:

- «Живая мишень» (два варианта)
- «Удочка»
- «Плетень»

Игры на внимание:

- «Елка, береза Дуб»
- «Ух, ах»

- «Карлики и великаны»

Занятие № 4

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Свободная игра с мячом по площадке

Вторая часть:

1. Бросание мяча в паре через обруч, над обручем, под обручем
2. Передача мяча парами в движении и упражнение в броске в кольцо
3. Свободное бросание мяча в кольцо

Третья часть:

П/ игры: «Живая мишень» (два варианта)

- «Удочка»
- «Плетень»

Игры на внимание

«Наоборот», «Ух, ах», «Карлики и великаны».

МАЙ

Вводная часть: Обычная ходьба, ходьба на носках и пятках, приставной шаг, боковой галоп.

1. «Ловкие ручки»

И.П. О.С. мяч внизу

Вып: мяч вверх, встать на носки, крутить мяч пальцами рук

2. «Лови –бросай»

И.П. ноги слегка расставлены

Вып: подбросить мяч вверх, бросить мяч вниз по 4 -5 раз

3. «Удержи мяч»

Вып: поднять мяч ногами вверх – опустить 4 -5 раз

4. «Кати мяч»

И.П. ноги скрестно

Вып: катание мяча вокруг себя

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе

Вып: поднять руки и ноги вверх,,

Удерживать позу 5, 8, 10 раз

6. «Поймай мяч»

И.П. лежа, мяч между ступнями

Вып: ноги поднять вверх и мяч переложить в руки

7. «Разнообразные прыжки»

Занятие № 1

Содержание и методика:

Первая часть:

1.Свободная игра в мяч по всей площадке

Вторая часть:

1. ведение мяча разными способами по свистку.
2. игра в мяч парами (бросание и ловля разными способами)
3. ведение сразу 2-х мячей
4. игра в мяч тройками (бросание и ловля мяча разными способами)

Третья часть:

Подвижные игры по желанию детей.

Игра на внимание «Что изменилось» (меняется и.п., ведущий отгадывает)

«Имя, имя, имя» (бегают врассыпную, по свистку встают в круг, взрослый называет ведущего, а тот быстро называет по имени своих соседей и так 2-3 раза)

Игры-эстафеты: «Сбей кеглю»

Игра на внимание: «Море – берег»

Занятие № 2

Содержание и методика:

Первая часть:

1.Свободная игра в мяч по всей площадке

Вторая часть:

5. ведение мяча разными способами по свистку.
6. игра в мяч парами (бросание и ловля разными способами)
7. ведение сразу 2-х мячей
8. игра в мяч тройками (бросание и ловля мяча разными способами)

Третья часть:

Подвижные игры по желанию детей.

Игра на внимание «Что изменилось» (меняется и.п., ведущий отгадывает)

«Имя, имя, имя» (бегают врассыпную, по свистку встают в круг, взрослый называет ведущего, а тот быстро называет по имени своих соседей и так 2-3 раза)

Игры-эстафеты: «Сбей кеглю»

Игра на внимание: «Море – берег»

Занятие № 3,4

Содержание и методика:

Первая часть:

1. Выполнение задания по схеме (меняются схемы, меняются задания в темпе)
2. Выполнение задания по свистку (после ведения мяча встать в колонну)
3. Выполнение задания по слову (после бега встать около мяча в заданном направлении)

Вторая часть:

1.Игры-эстафеты:

- «Передай мяч внизу, вверху, сбоку, лежа на спине, лежа на животе»
- «Чья команда лучше» (ведение мяча бегом до стойки и обратно)
- «Ловкие ладошки» (перекладывание мяча под коленом)

2.Комбинированные эстафеты:

- «Кто быстрее?» (проползти на животе, взять мяч ногами из обруча и допрыгать до команды «кенгуренком»)
- «Передай мяч сидя на скамейке руками и ногами»

Третья часть:

1. Игры на ловкость и внимание:

- «Бабочки – стрекозы»
- «Море – берег»
- «Кого не стало»

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в музыкально-спортивном зале. Зал оснащен и имеет:

1. гимнастические палки (по количеству детей)
2. платочки
3. гантели (по количеству детей)
4. эспандеры (по количеству детей)
5. маты (2 шт)
6. мягкие модули
7. баскетбольное кольцо
8. обручи (по количеству детей)
9. скакалки
10. гимнастические мячи большого размера
11. Гимнастические скамейки
12. Щит для метания меча в цель (навесной)
13. Шведская стенка
14. Дуги для подлезания
15. Массажная дорожка
16. Тоннель
17. Маты гимнастические
18. Мячи массажные (по количеству детей)
19. Малый резиновый мяч 150 мм (по количеству детей)
20. Мяч теннисный (по количеству детей)
21. Мяч баскетбольный
22. Мяч резиновый 75мм (по количеству детей)
23. Мяч резиновый 125 мм (по количеству детей)
24. Обручи (по количеству детей)
25. Кубики пластмассовые (по количеству детей)
26. Погремушки (по количеству детей)
27. Скакалки (по количеству детей)
28. Гимнастические палки пластмассовые
29. Гимнастические палки деревянные
30. Мешочки с пешком

31. Кольца малые пластмассовые

Информационное обеспечение.

Музыкально-спортивный зал оснащен и имеет:

1. Проектор
2. Экран
3. Ноутбук
4. Музыкальный центр
5. Электронное пианино
6. Карточка электронных изображений для проведения театрализованной деятельности
7. Карточка аудиозаписей

Кадровое обеспечение.

По данной программе работает инструктор по физической культуре (высшей квалификационной категории, образование высшее, опыт работы более 50 лет). Педагог регулярно посещает курсы повышения квалификации, участвует в конкурсах (занимают призовые места), творческих группах.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация отсутствует. Итоговой формой аттестации является открытое занятие для родителей (законных представителей) и воспитанников ДОО в конце учебного года.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На каждом занятии ставятся определенные задачи, которые решаются на основе дидактических принципов:

- систематичности и последовательности
- повторений умений и навыков
- принцип индивидуально-личностной ориентации
- принцип доступности
- принцип активного обучения
- принцип результативности

Занятия развивают выразительность движений, пространственную ориентировку, координацию движений, равновесие, глазомер, ритмичность, согласованность движений; воспитывает выдержку и терпение.

Упражнения с мячом различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность кистей рук и суставов пальцев, что особенно важно для ребенка на занятиях по рисованию, лепке, аппликации и готовящегося к обучению в школе; внимание детей становится сосредоточенным и устойчивым.

ПЛАН-СХЕМА РАБОТЫ

- Ознакомление с мячами разного вида, объема, тяжести
- Первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов
- Углубленное разучивание простых специальных упражнений.

Доведение их до навыка

- Совершенствование основных технических приемов с использованием игрового и соревновательного методов
- Первоначальное разучивание тактических приемов
- Углубленное разучивание тактики
- Совершенствование игровых действий

ФОРМЫ РАБОТЫ

Работа с родителями (законными представителями):

- Анкетирование «Удовлетворенность успехами детей»
- Проведение беседы о необходимости регулярного посещения кружка, что дает опережающее развитие и является условием для полноценного гармоничного развития личности ребенка
- Просмотр итогового занятия.

Работа с воспитателями:

- Консультация для воспитателей «Роль мяча в жизни ребенка»
- Мастер-класс игр-упражнений с мячом для молодых педагогов «Мой веселый мяч»

Работа с детьми:

- Индивидуальная (поправить, помочь, поддержать и т. д.)
- Коллективные игры (подвижные, игры-соревнования, игры-хороводы)
- Создание различных ситуаций, их анализ
- Просмотр картинок и альбомов
- Проведение тестирования.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. М.: Издательство «ГНОМ Д», 2004.-112с.
2. Овечкина Т.А. Организация физкультурно – оздоровительной работы с детьми в ДОУ /Овечкина Т.А., Филиппова С.О., Волосникова Т.В // Дошкольная педагогика. -2006. -№5. С.8-14
3. Психолого – педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. –М.: Просвещение, 1987. -222с.
4. Сайкина О.В. Мой веселый звонкий мяч. Футбол – аэробика для детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. -2005. -№5. – С.27 -29.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика – Синтез, 2000. -256с.

6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здровячок Система оздоровления дошкольников. Воронеж: ЧП ЛакоценинС.С., 2007.
7. Гаврючкина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008;
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.М.: ТЦ Сфера, 2004.;
9. СанПин 2.4.1.2731 – 10 Москва 2011г.
- Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа ДОУ по программе «Остров здоровья» -Волгоград: Учитель, 2006.-151.
- 10.Яковлева ЛВ., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. Ч. 1,2,3: Программа «Старт». Методические рекомендации. –320с.
11. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – Просвещение, 1983.-144с., ил.
- 12.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д. 2003.—104с.
- 13.Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк., образоват., учреждений . М: Просвещение, 2007. – 94с.
- 14.Борисова Е.Н. Система организации физкультурно –оздоровительной работы с дошкольниками. Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама. 2009.-144с
15. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И.Буянова.-М.: Просвещение, 1999.—128 с.
16. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель,2012г.-170с.
17. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: методическое пособие.-М.:АРКТИ, 2004.-264с.
18. Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей у дошкольников. - Кишинев: Лумина, 1989. -109с.

