

**ФГБУ «Детский медицинский центр»
Реабилитационное отделение (Поляны) УДП РФ**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ
«Детский медицинский центр» УДП РФ
С.В. Шурыгина

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию детей дошкольного возраста (3-7 лет)
«Веселый мяч»**

составили:
инструктор по физической культуре
Е.А. Кузнецова
инструктор по физической культуре
И.А. Фёдоров

2021г.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1. Пояснительная записка	2
2. Нормативная база.....	3
3. Характеристика возрастных особенностей развития детей	3
4. Планируемые результаты освоения детьми программы	5
5. Мониторинг	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
1. Содержание программы	7
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Перспективное планирование.....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
1. Материально-техническое оснащение, оборудование.....	20
2. Режим работы	20
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Веселый мяч». Программа предусмотрена для детей от 3 до 7 лет. Срок реализации программы 3 года.

Программа «Веселый мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Цель программы - обогащение двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

Задачи:

1. Укреплять здоровье.
2. Обучать детей дошкольного возраста выполнять действия с мячом.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
4. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
5. Обучить азам игровых видов спорта, таких как гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей с мячом.
6. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Принципы реализации программы:

- принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип активности, самостоятельности, творчества;
- принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- принципа оздоровительной направленности.

1.2 Нормативная база

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Постановление Администрации Одинцовского муниципального района Московской области от 29.07.2014 № 1283 «Об утверждении «Положения об организации и порядке предоставления платных образовательных услуг муниципальными образовательными организациями Одинцовского муниципального района Московской области».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

1.3 Характеристика возрастных особенностей развития детей

Особенности физического развития детей 3-4 года

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными функциональными возможностями организма. Отклонения от гармонического физического развития в этом возрасте следует рассматривать как серьезный просчет в организации жизни и воспитания.

Двигательная активность из простой биологической потребности в движении перерастает в потребность общения в совместной игровой и двигательной деятельности. Индивидуальные различия в её объеме, продолжительности и содержании значительны. Малоподвижность детей объясняется чаще всего отсутствием необходимых условий для движений.

Ребенок этого возраста в общих чертах владеет всеми видами основных движений, стремится к их новым сочетаниям, пробует свои силы в более сложных видах физических упражнений.

Ввиду того что внимание приобретает более устойчивый характер, дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы, появляется интерес к результату движения. Если же движение не получается, ребенок легко его бросает, у него пропадает интерес к нему.

Если в раннем дошкольном возрасте одной из задач физического развития детей является накопление двигательного опыта, то уже в среднем возрасте дошкольников важно содействовать переходу от накопления, обогащения двигательных умений к формированию культуры движения.

Особенности физического развития детей 5-6 лет

Здоровье детей шестого года жизни при благоприятном образе жизни становится более крепким, организм легче справляется со сменами климатических условий, кратковременными и умеренными воздействиями внешней среды (лёгкие сквозняки, прохладный воздух, вода). В этом возрасте отмечается прямая связь между уровнем гармоничности физического развития и здоровьем, физической активностью и функциональным состоянием организма. У детей, имеющих отклонения в физическом развитии, более высокая заболеваемость. Они

часто не организованны, их внимание неустойчиво и непродолжительно. Для отдельных детей характерно двигательное беспокойство, которое порой воспринимается как недисциплинированное. Функциональные особенности организма детей в этот период создают фундамент для более крепкого здоровья по сравнению с возрастом двух - трёх лет. У них возникает желание быть красивыми, здоровыми, появляются расстройства, огорчения от частых заболеваний. Частые и продолжительные болезни могут стать причиной «комплекса неполноценности». Дети начинают осознавать факторы, воздействующие на их здоровье. Функциональные возможности организма детей пяти - шести лет создают базис для формирования физической и умственной работоспособности. Двигательная активность детей данного возраста гораздо выше по сравнению с младшим. Малая подвижность - чрезвычайно редкое явление и, как правило, является результатом различных неблагоприятных факторов. Происходят изменения и в органах внутренней секреции. С активизацией работы щитовидной железы связываются характерные для этого периода эмоциональная неустойчивость и быстрая смена настроения.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.4 Планируемые результаты освоения детьми программы.

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1.5 Мониторинг.

Диагностика выполняется дважды в год, в начале и конце учебного года для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами включает 2 этапа.

3 балла – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает,

4 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки,

5 баллов – ребенок самостоятельно выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения образовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу)) и разделить на количество детей, округлять до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения образовательной программы.

Для мониторинга моей образовательной программы используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. 4 основных упражнения: ведение мяча, метание, прокатывание и ловля.

Ведение мяча. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, при этом регулируется высота и скорость отскока мяча. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, пальцы удобно разведены, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль. Во время передвижения бегом ставить ногу на всю стопу или использовать перекаты с пятки на носок. При передвижении приставным шагом, шаг должен быть скользящим, а не подпрыгивающим, движения мягкими. Соблюдение чувства ритма и координации движения рук и ног.

Метание мяча (одной рукой на дальность). Метание – сложно-координированное движение скоростно-силового характера. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а так же воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера. Техника метания следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

Прокатывание мяча. При прокатывании мяча в определенном направлении под дугой: спина должна быть прямая, мяч находится между раздвинутыми ногами, в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается»), после этого переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями, затем выпрямляется и смотрит, как он докатился до намеченного места под дугой. При прокатывании из положения стоя присаживаются на корточки или наклоняются вперед, толкают мяч и тут же встают.

Ловля мяча. Во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками. **Подготовительная фаза:** если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. **Основная фаза:** в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. **Завершающая фаза:** после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы

Программа состоит из 7 разделов:

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Развлечение.

В работе используются следующие методы:

- Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Структура образовательной деятельности:

1. Вводная часть:
 - ходьба;
 - бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с мячом.
3. Основная часть:
 - разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;

- подвижная игра.
- 4. Заключительная часть:
 - игра малой подвижности;
 - дыхательная гимнастика.

2.2 Учебно-тематический план

Количество занятий в год:

- на период с 01.09.2021 - 31.05.2022 при нагрузке 2 часа в неделю – 72 часа;

Дети от 3 до 5 лет

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Свободное занятие	2		2
Катание мяча в прямом направлении		2	2
Прокатывание мяча между предметами		4	4
Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.)		4	4
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.)		4	4
Катывание мяча по наклонной доске		4	4
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз)		6	6
Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)		6	6
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.)		2	2
3. Ловля мяча			
Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.)		2	2
4. Отбивание мяча			
Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз)		7	7

5. Метание мяча			
Бросок (4-5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1-1,5 м.)		4	4
В горизонтальную цель (1,5-2 м.)		4	4
6. Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой		4	4
Остановка движущего мяча ногой		4	4
Ведение мяча ногой (3 м.)		4	4
Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)		4	4
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		1	1
Итого часов			72

Дети от 5 до 7 лет

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие	2		2
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		2	2
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз подряд)		4	4
Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков		4	4
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол		4	4
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		4	4
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		2	2

3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		2	2
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		6	6
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)		7	7
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		4	4
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		4	4
6. Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой		4	4
Остановка движущего мяча ногой		4	4
Ведение мяча ногой (5 м.)		4	4
Удар по воротам (расстояние 2 м.)		4	4
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		1	1
Всего часов			72

2.3 Перспективное планирование

Дети от 3 до 5 лет

Месяц	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь	История возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами».
	Прокатывание мяча	Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.	Игровое упражнение «Прокати не отпусти». Подвижная игра «Салют».
	Ловля мяча	Учить ловить мяч двумя руками. Развивать умение действовать по сигналу.	Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем».

			Подвижная игра «Догони мяч».
	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Найди себе пару».
Октябрь	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
	Прокатывание мяча	Повторить с детьми прокатывание мяча между предметами. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Метание мяча	Совершенствовать метание мяча вдаль. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Мяч в круг».
Ноябрь	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Сбей кеглю».
	Прокатывание мяча	Учить детей перекатывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Прокати мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Прокати мяч	Упражнять детей в перекатывании мяча друг другу.	Игровое упражнение «Прокати мяч».

		Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.	Подвижная игра «Салют».
	Бросание мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мяч в круг».
Декабрь	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Кто больше соберет».
	Бросание мяча	Отрабатывать броски мяча вверх. Развивать умение действовать по сигналу.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Догони мяч».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Найди себе пару».
Январь	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Бросание мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя	Игровое упражнение «Веселый мяч».

		руками. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	Подвижная игра «Сбей кеглю».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Прокати и догони».
Февраль	Бросание мяча	Отработать броски мяча об пол. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Кто больше соберет».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.	Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Салют».
	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Веселые мячи».
Март	Прокатывание мяча	Закрепить умение детей прокатывать мяч в ворота. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Кто больше соберет».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать умение действовать по сигналу.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Догони мяч».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Найди себе пару».

		Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	
	Прокатывание мяча	Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
Апрель	Прокатывание мяча	Закреплять умение детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Сбей кеглю».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Мяч в круг».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Лови не лови».
Май	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой на месте. Развитие ловкости, быстроты движений.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Передай мяч»
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой на месте. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».
	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч по скамейке.	Игровое упражнение «Прокати по мостику».

		Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Подвижная игра «Лови не лови».
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой на месте. Развитие ловкости, быстроты движений.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Передай мяч».
	Итоговое		Развлечение «Мой веселый звонкий мяч».

Дети от 5-7 лет

Месяц	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь	История возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами».
	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Салют».
	Ловля мяча	Учить детей ловить мяч двумя руками. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Успей поймать». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость, быстроту движений.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».
Октябрь	Прокатывание мяча	Учить детей перекатывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Прокати мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».

	Метание мяча	Совершенствовать метание мяча вдаль. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Бросание мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Лови, не лови».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
Ноябрь	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яблоками».
	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Шмель».
	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Стой!».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
Декабрь	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву».
	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч по скамейке. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.	Игровое упражнение «Прокати по мостику». Подвижная игра «Кого называли тот и ловит».

	Бросание мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивается бег, увертливость, ловкость.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Стрелок».
Ноябрь	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Салют».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Лови, не лови».
Февраль	Прокатывание мяча	Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Найди себе пару».
	Бросание мяча	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Развивать ловкость, быстроту движений.	Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Передай мяч».
	Бросание мяча	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.	Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч».

		Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель».
Март	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	Бросание мяча	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Конкурс с яблоком».
	Бросание мяча	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Стой!».
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Развивается бег, увертливость, ловкость.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Стрелок».
Апрель	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Мяч в круг».
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Кого называли тот и ловит».

Мяч	Подание мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Игра в мяч».
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Найди себе пару»
	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Сбей булаву»
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Лови, не лови»
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Игра в мяч»
	Итоговое		Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
- Музыкальный центр. - Ноутбук. - Мультимедиа.	- Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. - Карточки с изображением исходных положений. - Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную).	25 шт. - Мячи резиновые разного диаметра – - Гимнастическая скамейка – 2 шт. - Гимнастическая доска – 2 шт. - Веревки – 4 шт. - Конусы – 10 шт. - Дуги- 4 шт. - Стойки – 2 шт. - Обручи – 5 шт. - Ворота – 2 шт. - Флажки – 3 шт. (разных цветов).

3.2 Режим работы

Количества образовательной деятельности в неделю	2	
Продолжительность образовательной деятельности	Дети 3-5 лет	Дети 5-7 лет
	15-25 мин.	25-35 мин.
День недели	Среда Пятница	
Время проведения	17.00-17.15	17.20-17.40
Место проведения	Физкультурный зал	

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012 №4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Прошито, пронумеровано, скреплено
подписью и мастичной печатью «Для
документов» 22 (двадцать два) листа.
Заместитель директора, заведующий
реабилитационным отделением
(Поляны)

Е.О.Почин

