

МКДОУ «Детский сад» «Рябинка»
Г.Спас-Деменск.

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете МКДОУ
«Детский сад» «Рябинка»
« 28 » 08 2025 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад» «Рябинка»
Савченкова Е.П.
« 01 » 09 2025 г.
Трудов № 96

**Рабочая программа
объединения по интересам
«ШКОЛА МЯЧА»
для детей 6 – 7 лет
на 2025-2026 учебный год**

Автор-составитель:

**Тихомирова Светлана Владимировна –
инструктор по физической культуре**

2025 год

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

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.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

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. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки дошкольника. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана программа объединения по интересам «Школа мяча». Программа «Школа мяча» 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

Возраст детей – 6-7 лет

Срок реализации программы - 1 год

Периодичность – 1 раз в неделю

Продолжительность занятия – 30 мин

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

Задачи:

1. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.
2. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
3. Совершенствовать владения мячом в спортивных играх (волейбол, футбол, баскетбол, теннис)
4. 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.

Характеристика возрастных особенностей развития детей. (6-7 лет).

Особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Планируемые результаты освоения детьми программы

Ожидаемый результат:

- познакомятся с основными приемами владения спортивными мячами («волейбольный, баскетбольный, теннисный, футбольный»);
- познакомятся с содержанием и правилами спортивных игр;
- 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.

Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (приложение №1).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы

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.

.Общеразвивающие упражнения:

- с мячом.

2. Основная часть:

- разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;
- подвижная игра с мячом.

3. Заключительная часть:

- игра малой подвижности с мячом;
- дыхательная гимнастика.

Учебно-тематический план

Количество занятий в год:

- на период с 01.09.25 г. - 31.05.2026г. при нагрузке 1 час в неделю –36 часа;

Тематический план – подготовительная группа

месяц	мероприятия	цель	содержание
сентябрь			
№1-2	Обследование детей – диагностика.	Познакомить с техникой безопасности поведения в физкультурном зале. Выявить уровень физического развития.	1. Построение. Знакомство, инструктаж. 2. Диагностирование физической готовности детей к занятиям с мячом. 3. Итог.
№3-4	История возникновения мяча.	Познакомить с разными мячами, их назначением. Рассказать о истории возникновения мячей на Руси.	1. Построение. 2. Посещение музея «мяча». Беседа на тему: «Какие бывают мячи». 3. Подвижные игры с мячом .
октябрь			
№5	Беседа о спортивных играх с мячом.	Познакомить со спортивными играми.	1. Построение. Разминка. 2. ОРУ с мячом. №1 Беседа : «Какие вы знаете спортивные игры». 3. Спортивные упражнения «Не урони мяч», «Гол в ворота», «мяч в кольцо».

№6	Броски малым мячом.	Учить владеть техникой игры с малым мячом.	1. Ходьба. Бег.ОРУ с малым мячом. 2. Спортивные упражнения «Подбрось –поймай», Мяч о стену», «Мяч с хлопком». 3. Подвижные игры «Круговая лапта», «Ловкий мяч».
№7	Отбивание малого мяча.	Обучить разнообразным действиям с малым мячом.	1.Построение. ОРУ с малым мячом. 2. Спортивные упражнения «Мяч о стену»,«Мяч в корзину» 3. Подвижные игры «Вышибалы, «Мяч водящему».
№8	Упражнения с малым мячом.	Отрабатывать навык бросания и ловли мяча.	1. Разминка с мячом. ОРУ с малым мячом 2. Спортивные упражнения «Успей поймать», «Мяч в обруч», «Мяч на встречу мячу». 3. Подвижная Р. Н. игра «Старые лапти».
ноябрь			
№9	Отбивание большого мяча.	Обучать основным приёмам владения мячом.	1.Построение. Ходьба. ОРУ с большим мячом. 2. Спортивные упражнения: «Отбивание мяча на месте», «Отбивание мяча в движении», «Игра в паре». 3. Подвижная русская народная игра «Штандер -стоп».
№10	Перебрасывание большого мяча.	Учить разным видам перебрасывания мяча.	1. Построение. ОРУ с большим мячом. 2. Спортивные упражнения «Передай мяч», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч». 3. Русская народная игра «Сторожа».
№11	.Ритмические упражнения с большим мячом	Учить согласовывать движения с музыкой.	1.Построение.ОРУ с мячом под музыку. 2.Ритмические упражнения с мячом (пружинка, подскоки, махи ногами и руками). 3.Подвижная игра «Фигуры» с мячом.
№12	Упражнения с волейбольным мячом	Познакомить с приемами игры с мячами: волейбол	1. Построение. ОРУ с мячом под музыку. 2. Подвижная игра: «Мяч через сетку», «Лови мяч» 3. Подведение итога
декабрь			
№13	Игры с волейбольным мячом	Познакомить с приемами игры с мячами: волейбол.	1.Построение. 2. Спортивные игры «Мяч через сетку», «Горячая картошка», «Гонка мячей» 3. Подведение итога
№14	Спортивные элементы баскетбола.	Упражнять в перебрасывании мяча разными способами.	1. Построение. ОРУ с баскетбольным мячом. 2. Спортивные упражнения: «Передача мяча», «Лови – бросай», «10 передач». 3. Подвижная игра «Займи свободный кружок».

№15	Бросание в баскетбольное кольцо.	Отработать прием бросания мяча в баскетбольное кольцо.	1.Разминка. ОРУ с баскетбольным мячом. 2. Спортивные игры: «Мотоциклисты», «Метко в кольцо», «Пять бросков». 3.Подвижная игра «гонка мячей»
№16	Передача мяча.	Развивать быстроту, ловкость, скорость, мышление.	1. Построение. ОРУ с мячом. 2. Спортивные игры: «Мотоциклисты», «Мяч капитану», «Пять бросков». 3.Эстафеты с баскетбольным мячом.
январь			
№17	Футбольный мяч.	Познакомить с элементами футбола.	1. Знакомство с футбольным мячом. ОРУ с мячом. 2. Спортивные упражнения: «Ведение мяча ногой», Ведение мяча», «Забей гол в ворота», «Футбол в парах». 3.Подвижная игра «Футбол»
№18	Спортивные элементы футбола.	Учить технике владения мячом.	1.Построение. Разминка с футбольным мячом. 2. Спортивные упражнения «Передай мяч», «Пройди не задень», «Гол в ворота». 3. Подвижная игра «Сторож».
№19	Забивание в ворота мяча.	Развивать глазомер, точность.	1 Разминка с футбольным мячом. 2.Спортивные упражнения «Гол в ворота», «Мини-футбол», «Пас на ходу». 3.Эстафета «Футболисты»
№20	Упражнения в передачи мяча ногой.	Развивать ловкость, быстроту, внимание.	1.Построение. 2.Эстафеты с футбольным мячом: «Кто быстрее до флажка» «Проведи мяч «змейкой» «Передай мяч ногой» «Забей гол». 3.Подведение итогов соревнований.
февраль			
№21	Знакомство со спортивной игрой теннис.	Познакомить с оборудованием для тенниса, с техникой безопасности.	1.Построение. Знакомство с новым мячом - теннисным, с техникой безопасности и оборудованием для тенниса. 2.Беседа на тему: «Теннис и здоровье». Показ иллюстраций 3Спортивные упражнения «Пройди не урони», «Мяч не теряй», «Мяч о стену».
№22	Упражнения с ракеткой и мячом.	Научить правильно держать ракетку и уметь владеть во время упражнений.	1.Разминка с ракеткой и мячом. 2.Спортивные упражнения: «Балансирование мячом», «Прочекань мяч», «Защити корзину от мячей», «Передай мяч на ракетку», «Загони мяч в обруч» 3.Подведение итогов.
№23	Перебрасывание мяча на теннисном столе.	Учить выполнять различные упражнения с теннисным мячом.	1Разминка. 2.Упражнения с ракеткой, мячом. 3. Игры на теннисном столе: «Мяч о стол», «Загони мяч на стол»,

			«Игра в парах».
№24	Игры с ракеткой и мячом.	Развивать ловкость, глазомер.	1.Разминка. 2.Упражнения с ракеткой, мячом. 3. Игры на теннисном столе: «Мяч о стол», «Загони мяч на стол»
март			
№25	Эстафеты с ракеткой и теннисным мячом.	Развивать ориентировку в пространстве, быстроту, выносливость	1.Эстафеты с ракеткой и теннисным мячом: «Кто быстрее» «Не урони» «Самый ловкий» 2.Подведение итога
№26	Осанка и фитбол - мяч.	Развивать мышцы спины, брюшного пресса, формировать правильную осанку.	1.Игры на координацию: Игры «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь». «Пирожки», «Ухо –нос» (с.92 инструктор №7 2024)
№27	Игры с фитбол - мячом.	Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Игры «Гусеница», «Кто быстрее», «Быстрые всадники»
№28	Музыкально-ритмические движения на фитбол мячах.	Воспитывать чувство ритма.	1.Игры: «Ушастый нянь» МУЗ Д. Воскресенского(с.94 инструктор№7 2024) 2.Подведение итогов
апрель			
№29	Знакомство с большим теннисом.	Закрепить навык владения теннисным мячом и большой ракеткой	1.Упражнения с ракеткой и мячом. 2.Игры: «Отбивай не роняй» «Самый ловкий» «Попади в цель» 3.Подведение итогов
№30	Знакомство с большим теннисом.	Закрепить навык владения теннисным мячом и большой ракеткой	1.Упражнения с ракеткой и мячом. 2.Игры: «Отбивай не роняй» «Самый ловкий» «Попади в цель» 3.Подведение итогов
№31	Спортивные упражнения с разными мячами.	Отработать навыки умения бросать, забрасывать, перебрасывать, ловить мяч в упражнениях.	Игры на повторение см. Приложение 2
май			
№32	Посещение музея мяча. Рассмотрение альбома - «Спорт и мяч».	Обобщить полученные знания. Развивать интерес к спортивным играм с мячом.	Пополнение «музея мяча»- новыми мячами
№33	Показ презентации «Такие разные мячи». Игры с мячами.	Воспитывать интерес к спорту.	Презентация «Такие разные мячи»
№34	Итоговое. Развлечение «Спортивные мячи»	Поддерживать интерес к занятиям физкультурой и спортом. Укреплять здоровье детей.	Эстафеты с разными мячами См Приложение 3

№35-36	Диагностика.	Проведение диагностики. Сравнительный анализ по каждому ребёнку. Проанализировать результат работы.	Подвести итог диагностики
--------	--------------	---	---------------------------

-Работа с родителями:

Папка передвижка: «Такие разные мячи»

Фотовыставка-«Наши достижения»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое оснащение, оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр • Ноутбук 	-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 в рассыпную).	<ul style="list-style-type: none"> • Мячи резиновые разного диаметра – 15 шт. • Мячи разных видов: футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисный, хоп • Гимнастическая скамейка – 4 шт. • Гимнастическая доска – 2 шт. • Веревки – 2 шт. • Конусы – 8 шт. • Дуги- 4 шт. • Стойки – 2 шт. • Обручи – 15 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли –20 шт. • Флажки –3 шт. (разных цветов).

3.2 Режим работы

Количества образовательной деятельности в неделю	1
Продолжительность образовательной деятельности	Подготовительная группа 30 мин.
День недели	четверг
Время проведения	16.20
Место проведения	Спортивный 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», 2017. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2020-2025г.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
4. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей четвертого жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2015. – 92 с.
5. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Айрис пресс.2019 г. -120 с
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.

