

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Абакана «Центр развития ребёнка – детский сад «Калинка»

Принято:
на Педагогическом совете
протокол №1
«30» августа 2022

Утверждено приказом:
МБДОУ «ЦРР-д/с «Калинка»
Г. Абакана
от «31» августа 2022 №72

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Юный чемпион»**

Возраст: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Викторова Юлия Николаевна,
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Абакан, 2022-2023 гг.

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Годовой календарный учебный график	4
1.3. Учебный план	4
1.4. Режим занятий, их продолжительность и периодичность	4
1.5. Расписание занятий	5
1.6. Список обучающихся	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Календарно-тематическое планирование	11
2.2. Итогово-отчётные мероприятия	18
3. Организационный раздел	19
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	19
3.2. Методическое обеспечение Программы	19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Юный чемпион» (далее Программа) для дошкольников 5-7 лет МБДОУ «ЦРР – д/с «Калинка» основывается на тематической программе «Школа мяча» Николаевой Н.И. и авторской программе Волошиной Л.Н. «Играйте на здоровье!».

Высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, и обусловлена всем ходом его эволюционного развития, недостаток движения в современном мире постепенно привел к снижению физической подготовленности детей, к ухудшению их здоровья.

Главное направление образовательной деятельности по программе «Юный чемпион» - развитие ловкости и выносливости у дошкольников с помощью подвижных игр, игровых упражнений, содержащих элементы спортивных игр и скиппинга.

Спортивная игра является одним из средств формирования основных физических качеств ребёнка, способствует интеллектуальному и психическому развитию, имеет мощное морально-нравственное влияние на личность воспитанника. Спортивная игра – это сложный вид деятельности, доступный для ребёнка в определённые возрастные периоды. Дети старшего дошкольного возраста могут освоить элементы спортивных игр, а также некоторые спортивные игры по упрощённым правилам.

Особенностью Программы является то, что она служит средством нравственного воспитания дошкольников. В процессе обучения спортивной игре, дошкольники усваивают понятия о взаимовыручке, взаимопомощи, взаимодействии в команде, учатся невербальному общению со сверстниками.

Игры с элементами спорта вырабатывают у воспитанников волю и характер, что важно для развития произвольности поведения ребёнка. Произвольность поведения – это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Сформированность произвольности поведения у ребёнка в дальнейшем определяет успешность его школьного обучения.

В игре дошкольник имеет возможность проявить двигательное творчество, лидерские и организаторские качества.

Спортивная игра и соревновательный эффект, связанный с ней, — действенное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в ДОУ.

Таким образом, реализация Программы создаёт условия для развития двигательных качеств воспитанников, расширения кругозора, способствует двигательному творчеству, имеет воспитательное воздействие на дошкольников.

Программа предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

Цель программы: создание условий для развития потребности в систематических занятиях физической культурой у дошкольников 5-7 лет через обучение элементам спортивных игр и скиппинга.

Реализация цели Программы предусматривается через решение следующих **задач**:

1. развивать устойчивый интерес к спортивным играм, спортивным упражнениям с мячом, к скиппингу;
2. обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
3. содействовать развитию основных физических качеств;
4. воспитывать взаимовыручку, взаимопонимание, целеустремлённость;
5. формировать привычку к здоровому образу жизни.

В основе реализации Программы лежит системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, учтены и взяты за основу **принципы дошкольного образования**, предусмотренные ФГОС ДО.

- Индивидуализация дошкольного образования.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество с семьей.
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

Планирование образовательного процесса строится с учётом следующих **принципов**:

1. Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
2. Принцип интеграции.
3. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми способа деятельности, видов активности, участников совместной деятельности, спортивного оборудования.

1.2. Годовой календарный учебный график

Возрастные группы	Продолжительность учебно-го года	Начало и окончание
Старшая группа	31 учебная неделя	03.10.2022 - 19.05.2023
Подготовительная к школе группа		

1.3. Учебный план

Кружок «Юный чемпион» физкультурно-спортивной направленности	Количество часов в неделю/ в год	
	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	2 /62	2/62

1.4. Режим занятий, их продолжительность и периодичность

Для детей старшей группы продолжительность занятия составляет 25 минут, с периодичностью 2 раза в неделю во второй половине дня.

Для детей подготовительной к школе группы продолжительность занятия составляет 30 минут с периодичностью 2 раза в неделю во второй половине дня.

5. Расписание занятий

День недели	Возрастная группа	
	старшая	подготовительная
понедельник	15.30-15.55	16.05-16.35
среда		

1.6. Список обучающихся

В Приложении.

2. Содержательный раздел

Содержание Программы включает совокупность направлений деятельности по дополнительному образованию, обеспечивающих расширение возможностей для полноценного физического развития воспитанников:

- освоение программного материала по дополнительному образованию дошкольников;
- содержание и организация диагностической работы;
- взаимодействие с воспитателями групп и другими педагогами ДОО;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Все направления деятельности по дополнительному образованию тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, что позволяет комплексно решать конкретные задачи во всех формах ее организации.

Основной формой работы является игровая деятельность как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

Содержание программного материала

Освоение программного материала осуществляется по следующим разделам.

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Освоение элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), освоение техники скиппинга, обучение игре пионербол (по упрощённым правилам волейбола).

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре и спорте»

Дошкольники получают начальные знания о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях физической культурой и спортом, о значении здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, знакомятся с функциями основных органов человеческого организма.

Дети получают представление о разнообразии спортивных игр с мячом в ознакомительном порядке. Более подробно дошкольники узнают историю происхождения игр волейбол, баскетбол, футбол, историю происхождения мяча, усваивают понятие о соревновательной деятельности, о видах соревнований.

2. Раздел «Техника безопасности во время деятельности по дополнительному образованию»

На первом году обучения дошкольники знакомятся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, получают представление о безопасном поведении в подвижных видах деятельности, о возможных последствиях при нарушении техники безопасности. Устанавливается взаимосвязь между следующими понятиями «дисциплина, соблюдение правил во время подвижных видов деятельности» и «результативность» этой деятельности. Именно такая взаимосвязь и взаимозависимость приводят всю деятельность к положительным результатам. Создаются условия для понимания дошкольниками необходимости заботиться о сохранении своего здоровья и своих товарищей, бережного отношения к окружающим людям.

На втором году обучения соблюдение правил безопасного поведения во время подвижных видов деятельности является неукоснительным требованием для проведения занятий.

Тема техники безопасности проходит «красной» линией на протяжении всего периода дополнительного образования. Дошкольники должны понимать, что самое важное в физкультурной деятельности – это сохранение и укрепление здоровья, а результат игры или соревновательной деятельности – это уже следующая задача.

3. Раздел «Общая физическая подготовка»

Содержит материал, реализация которого формирует у старших дошкольников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества, подготавливает организм к физическим нагрузкам.

Раздел представлен в виде общеразвивающих упражнений в вводной части занятия. Общеразвивающие упражнения подбираются с учётом предстоящей деятельности. Активно используются различные предметы, с помощью которых тренируются ловкость (различные виды мячей, скакалка), сила и выносливость (гантели) и пр. Упражнения могут выполняться под музыкальное сопровождение и под счёт. Знакомые упражнения могут проводить сами дети.

Общеразвивающие упражнения в паре, в паре с одним предметом способствуют развитию умения взаимодействовать друг с другом, навыку согласования действий, невербальному общению детей.

4. Раздел «Освоение элементов спортивных игр волейбола, баскетбола, футбола, освоение техники скиппинга, обучение игре пионербол (по упрощённым правилам волейбола)»

На первом году содержит физические упражнения игрового характера, способствующих обучению дошкольников основным приёмам владения мячом и скакалкой. Организовывается начальная соревновательная деятельность.

На втором году содержит игровые упражнения, способствующие овладению техническими приемами игр пионербол, баскетбол, футбол, сложные по технике выполнения прыжки на короткой и длинной скакалке, соревновательную деятельность.

Освоение элементов игры баскетбол

Баскетбол - увлекательная атлетическая игра - представляет собой эффективное средство физического воспитания.

Спортивная игра баскетбол на этапе дошкольного детства изучается по отдельным её элементам. Дальнейшее обучение игре будет осуществляться в школе. Тем не менее, многие элементы баскетбола с успехом могут быть освоены дошкольниками.

Содержание обучения элементам баскетбола.

Стойки: готовность игрока, владеющего мячом.

Способы передвижения по площадке: ходьба, бег, бег спиной вперёд, приставной шаг, бег с изменением направления, прыжки вверх, вверх в длину, серии прыжков, прыжки с разбега.

Способы остановки: двумя шагами, остановка прыжком.

Ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

Передача мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу.

Ведение мяча: с высоким отскоком, обводка с изменением направления.

Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой от плеча.

После освоения элементов игры баскетбол на втором году обучения происходит их постепенное слияние в пробные игры. Дошкольники знакомятся с правилами игры баскетбол, стараются их соблюдать. Игры проводятся с ведением счёта для создания соревновательной обстановки.

Таким образом, в возрасте 6-7 лет дошкольники осваивают игру баскетбол по упрощённым правилам.

Освоение элементов игры футбол

Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положитель-

ный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре.

Содержание обучения элементам футбола

Перемещения: ходьба, медленный бег, бег с ускорением, бег спиной вперед, бег со сменой направления, быстрый бег с места, ускорения, бег приставными шагами, прыжки.

Удары по мячу: по неподвижному, катящемуся, летящему или откосившемуся от земли мячу, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком.

Приёмы мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.

Ведение мяча: последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Ловля мяча: ловля и отбивание высоколетящего мяча, ловля мяча, летящего на уровне груди, ловля низколетящего мяча.

После освоения элементов игры футбол на втором году обучения происходит их постепенное слияние в пробные игры. Дошкольники знакомятся с правилами игры футбол, стараются их соблюдать. Игры проводятся с ведением счёта для создания соревновательной обстановки.

Таким образом, в возрасте 6-7 лет дошкольники осваивают игру футбол по упрощённым правилам.

Освоение элементов игры волейбол

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, волейбол занимает значительное место. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эта игра развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

Содержание обучения элементам волейбола

Стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая.

Перемещения: ходьба, бег, скачки, выпады.

Передача сверху двумя руками.

Изучив основные приёмы игры волейбола с захватом мяча, дошкольники обучаются игре пионербол (по упрощённым правилам волейбола). Мяч в пионерболе не отбивается, а удерживается двумя руками, «берётся в захват». Поддачи мяча выполняются из положения мяч в захвате.

Итак, в процессе обучения играм с мячом и элементам спортивных игр баскетбол, футбол и волейбол дошкольники должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма.

Освоение техники скиппинга

Прыжки на скакалке способствуют развитию основных физических качеств дошкольников, тренируют выносливость и соответственно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятия скиппингом – это отличная профилактика плоскостопия и укрепление всего опорно-двигательного аппарата.

Содержание обучения скиппингу

Выполнение классических прыжков вперёд, назад, «ноги скрестно», «руки скрестно» вперёд, «восьмёрка».

Выполнение прыжков в паре.

Прыжки через длинную скакалку.

Таким образом, дошкольники освоив основные виды прыжков, могут участвовать в соревновательной деятельности по скиппингу, как в индивидуальном первенстве, так и в командном.

Содержание и организация диагностической работы

уровень овладения тест	низкий	средний	высокий
Основные упражнения с мячом			
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (20 раз)	Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилие, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей. Упорен в достижении своих целей.	Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом.
Бросок и ловля мяча снизу в паре			
Бросок и ловля мяча сверху в паре			
Прыжок на короткой скакалке на двух ногах на месте.			

Мониторинг разработан в соответствии с предложенными Николаевой Н.И. уровнями усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Проводится в начале и конце обучения.

Данные тесты позволяют проанализировать уровень владения мячом и скакалкой старшими дошкольниками в начале и конце освоения Программы.

Наиболее показательной и значимой для воспитанников является соревновательная деятельность. В конце освоения Программы, в весенний период, необходимо организовать турнир по игре пионербол и соревнования по скиппингу, в котором дошкольники будут иметь возможность использовать свои умения. Турнир и соревнования могут быть организованы как внутри одной группы, так и между разными группами детей 6-7 лет.

Таким образом, диагностическая работа может быть проведена: в тестовой форме и в форме соревнования. Обе формы дополняют друг друга и создают целостное представление о результативности деятельности по дополнительному образованию.

Содержание взаимодействия с воспитателями и другими специалистами ДОУ

Цель взаимодействия с педагогами и другими специалистами ДОУ – это повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. К началу каждого учебного года составляю план работы на год, в котором предусмотрены мероприятия в рамках взаимодействия с другими педагогами и специалистами.

Взаимодействие руководителя кружка «Живой мяч» с педагогами и другими специалистами

Специалисты	Цель взаимодействия	Виды взаимодействия
музыкальный руководитель	музыкальное оформление соревновательной деятельности	подбор музыкального сопровождения для турнира по пионерболу, соревновательных видов деятельности.
воспитатели	осуществление индивидуальной работы с детьми по развитию движений.	
медицинская сестра	индивидуальные рекомендации с учётом здоровья воспитанников.	

Содержание взаимодействия с семьями воспитанников

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество», «взаимодействие» и «социальное партнерство». Сотрудничество - это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать. Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения. Социальное партнерство - особый тип совместной деятельности между субъектами образовательного процесса, характеризующийся доверием, общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием взаимной ответственности сторон за результат их сотрудничества и развития (И.А.Хоменко).

Целью работы с родителями является создание условий для участия родителей (законных представителей) в деятельности по физическому развитию воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направления	Мероприятия
Наглядно-информационное	Выступления на родительских собраниях, индивидуальные консультации, консультации заочные, буклеты.
Образовательная деятельность по дополнительному образованию	Открытые занятия для родителей (законных представителей)
Совместные мероприятия	Совместные занятия, привлечение родителей в качестве болельщиков и участников соревновательной деятельности.

Родители (законные представители) могут принимать активное участие в деятельности по дополнительному образованию.

Таким образом, осуществляется популяризация здорового образа жизни, систематических занятий физкультурой и спортом в семье. Заинтересованность родителей в результативности физического развития ребёнка может стимулировать перенести занятия физкультурой в досуг семьи.

	10. 05.12- 09.12	«Что у нас в голове?»	Развивать выносливость, ловкость.	Правила защиты головы и лица. ОРУ без предметов.	Отбивание мяча от стены с хлопком/ серия хлопков. Подвижная игра «Раскатились все мячи»	2
	11. 12.12- 17.12	«Береги свои глаза»	Развивать координацию, скоростные качества.	Правила защиты глаз. ОРУ с мячами.	Отбивание мяча от стены с поворотом на месте/ с прыжком на двух ногах. Подвижная игра «Поймай мяч»	2
	12. 19.12- 23.12	«Удивительный мир во круг»	Закреплять навык отбивания мяча от стены.	Повторение правил защиты головы. ОРУ с лентами.	Эстафеты с мячами: 1. беговая; 2. беговая с препятствием; 3. беговая с отбиванием от стены; 4. тройное отбивание; 5. беговая с отбиванием от стены и хлопком.	1
					Подвижные игры по выбору детей.	1
январь	13. 09.01- 13.01	«Наши помощники»	Развивать скоростно-силовые качества.	Безопасность наших рук. ОРУ без предметов	Бросок мяча вдаль над верёвкой/увеличить расстояние. Подвижная игра «Кувшинчик»	2
	14. 16.01- 20.01	«Ловкие пальчики»	Развивать ловкость, координацию.	Безопасное поведение при ловле мяча. ОРУ с мячами.	Бросок и ловля мяча в паре снизу/ увеличить расстояние. Подвижная игра «Кувшинчик».	2
	15. 23.01- 27.01	«Быстрые ножки»	Развивать навык ориентировки в пространстве.	Правила безопасных прыжков. ОРУ в паре, прыжки в длину с места.	Бросок и ловля мяча в паре от груди / увеличить расстояние. Подвижная игра «Большой мяч».	2
	16. 30.01- 03.02	«Мы и труд»	Закреплять навык броска и ловли мяча в паре.	Обобщение правил безопасности, составление памятки. ОРУ в паре с гимнастической палкой.	Подвижные игры по выбору детей.	2
февраль	17. 06.02- 10.02	«Что у нас внутри?»	Развивать ловкость, выносливость.	Повторение правил поведения в спортивном зале. ОРУ с гантелями.	Бросок и ловля мяча в паре приёмом сверху/ бросок через верёвку; прыжок на скакалке на двух ногах. Подвижная игра «Мяч соседу».	2
	18. 13.02- 17.02	«Конструктор»	Развивать ловкость, силу.	Правила поведения в командных играх. ОРУ с мячами.	Бросок мяча в паре приёмом сверху через верёвку/ ловля уходящего мяча; прыжок на скакалке на двух ногах. Подвижная игра «Картошка»	2
	19. 20.02- 22.02	«Жить здорово!»	Закреплять навык броска мяча приёмом сверху и ловли его.	Повторение правил поведения во время подвижной игры. ОРУ с маленькими мячами.	Эстафеты: 1. ведение мяча двумя руками прямо; 2. отбивание мяча от стены во время лёгкого бега; 3. бросок и ловля мяча в колонне от ведущего к игрокам; 4. перебрасывание мяча в кругу «Не урони мяч»; 5. прыжок на скакалке на двух ногах.	1
				Подвижные игры по выбору детей.	1	
март	20. 27.02- 04.03	«Наше обоняние»	Развивать ловкость, быстроту реакции.	Беседа о правильном дыхании во время бега и выполнения упражнений. ОРУ без предметов.	Отбивание мяча одной рукой от пола на месте (3 раза и взять в руки)/ во время ходьбы по кругу/увеличить количество отбиваний; прыжок на скакалке на одной ноге. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	2
	21.	«Наше зре-	Развивать ско-	Беседа «Здоровье	Отбивание мяча от пола одной	

	06.03-10.03	ние»	ростные качества.	глаз» (гимнастика для глаз). ОРУ с мячом.	рукой поочередно правой и левой по 3 раза/ отбивание в ходьбе; прыжок на скакалке на одной ноге. Подвижная игра «Поймай игрушку» (со скакалкой).	2
	22.13.03-17.03	«Наш слух»	Развивать ловкость, выносливости.	Беседа о бережном отношении к здоровью ушей. ОРУ с гимнастической палкой.	Отбивание одного мяча от пола одной рукой и переброс его своей паре/ отбивание двух мячей в паре и переброс друг другу; прыжок на скакалке с продвижением вперёд. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
		«Наше осязание»	Закреплять навык ведения мяча одной рукой.	Беседа о предупреждении травм кожи и первой помощи. ОРУ в паре без предметов.	Эстафеты: 1. отбивание мяча одной рукой в кругу; 2. ведение мяча одной рукой прямо; 3. ведение мяча одной рукой «змейкой»; 4. ведение мяча прямо до ориентира, бросок следующему игроку от ориентира; 5. прыжок на скакалке с продвижением вперёд до ориентира.	1
март	23.20.03-24.03	«Наше здоровье в наших руках»	Развивать основные физические качества.	Повторение правил безопасного поведения на занятии. ОРУ в паре с мячом.	Отбивание мяча двумя руками во время лёгкого бега/ одной рукой; прыжок на скакалке с вращением назад. Подвижная игра «Выжигалы», «Зеркало».	2
	24.27.03-31.03	«Продукты для здоровья»	Развивать выносливость, ловкость, умение уворачиваться.	Повторение правил безопасного поведения во время подвижной и командной игры. ОРУ без предметов.	Подброс мяча вверх и ловля/ ловля после отскока от пола; прыжок на скакалке с вращением назад. Подвижная игра «Выжигалы», «Зеркало».	2
апрель	25.03.04-07.04	«Драгоценная вода»	Развивать быстроту реакции, ловкость.	Повторение правил безопасного поведения во время прыжков. ОРУ с гимнастическими палками.	Подброс мяча вверх, ловля и бросок своей паре/ ловля после отскока от пола; прыжки на скакалке комбинированные. Подвижная игра «Мяч по кругу»	2
	26.10.04-14.04	«Мы разные»	Развивать силу, ловкость, выносливость.	Повторение правил безопасного поведения во время бега в рассыпную. ОРУ с гантелями.	Подброс мяча вверх во время ходьбы/ лёгкого бега. Подвижные игры по выбору детей.	2
	27.17.04-21.04	«Мы - спортсмены»	Развивать основные физические качества в соревновательной деятельности.	Правила безопасности во время соревновательной деятельности. Разминка круговая.	Соревнования по игре с элементами спорта «Выжигалы»	1
					Соревнования по игре с элементами спорта «Мы идём»	1
28.24.04-28.04	«Ловкие мячи»	Развивать основные физические качества в соревновательной деятельности.	Правила безопасности во время соревновательной деятельности. Разминка круговая.	Соревнования по скиппингу индивидуальные.	2	
май	29.02.05-05.05	«Какие должны быть	Развивать ловкость, глазомер.	ОРУ с мячами.	Соревнования по скиппингу командные.	2

		спортсмены?»				
	30. 08.05- 12.05	«Приключения весёлого мячика»	Закреплять основные приёмы владения мячом.	ОРУ с мячами в паре.	Ловля мяча от двух водящих. Подвижная игра «Тренеры и спортсмены»	2
	31. 15.05- 19.05	«Скоро лето»	Закреплять основные приёмы владения мячом.	ОРУ без предметов.	Тесты Николаевой Н.И. Подвижная игра «Я – тренер», игры по выбору детей.	2
ИТОГО:					62 часа	

Второй год обучения 2022-2023

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	ТБ и ОФП	Освоение элементов спортивных игр	кол-во часов
октябрь	1. 03.10-07.10	«Юные спортсмены»	Определить степень развития навыков владения мячом.	Правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. ОРУ без предметов.	Тесты Николаевой Н.И. для определения навыков владения мячом и скакалкой. Подвижные игры по выбору детей.	2
	2. 10.10-14.10	«Гордимся спортсменами» (итоги Летних Олимпийских игр)	Развивать основные физические качества с помощью круговой тренировки.	Повторение правил безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. ОРУ круговая тренировка.	Эстафеты: ведение мяча 2-мя руками, одной рукой, подброс в ходьбе, метание в цель, прокатывание в горизонтальную цель, прыжки на скакалке вперёд на двух ногах.	1
					Подвижные игры по желанию детей.	1
	3. 17.10-21.10	«Каждый может стать спортсменом»	Развивать ловкость, выносливость, силу; тренировать отбивание мяча от пола различными способами.	Инструктаж по технике безопасности. Сказка о шустром мяче. ОРУ с резиновым мячом.	Отбивание мяча от пола двумя и одной руками, постановка пальцев на мяче, направление мяча. Подвижная игра «Мяч в кругу».	2
	4. 24.10-29.10	«Растём здоровыми»	Развивать навык ведения мяча в заданном направлении.	Повторение правил безопасного владения мячом. ОРУ с резиновым мячом по показу детей.	Ведение мяча двумя и одной руками в заданном направлении, обводя препятствия. Подвижная игра «1-2-3, беги!»	2
ноябрь	5. 31.10-03.11	«Здоровье береги смолоду»	Развивать основные физические качества дошкольников.	Повторение правил безопасного владения мячом. ОРУ с мячами.	Отбивание мяча от стены двумя руками, классические прыжки на короткой скакалке. Подвижные игры «Выжигалы», «Картошка».	2
	6. 07.11-11.11		Тренировать отбивание мяча от стены, развивать ловкость, прыгучесть.	Повторение правил безопасного владения мячом. ОРУ с гимнастическими палками.	Отбивание мяча от стены и ловля после отскока от пола/чередовать с отбиванием от пола. Классические прыжки на скакалках парами. Подвижная игра по желанию детей.	2
	7. 14.11-18.11	«Играем с мячом»	Тренировать основные действия с мячом.	ОРУ без предметов.	Отбивание мяча от пола различными способами, классические прыжки на скакалках командами. Подвижная игра «Мяч вверх».	2
	8. 21.11-26.11	«Играем с мячом»	Тренировать основные действия с мячом.	ОРУ в движении по кругу.	Передача мяча в паре. Подвижные игры «Ловишка в кругу», «Охотники и утки».	1
					Соревнования с мячом и скакалками: бег с перекидыванием мяча следующему игроку, бег с отбиванием мяча от стены, ведение мяча между конусами, бег с подбросом мяча вверх, бросок мяча в вертикальную цель,	1

					классические прыжки на скакалке командные.	
декабрь	9. 28.11- 02.12	«Зачем нужен мяч?» (История происхождения мяча).	Упражнять в метании мяча вдаль.	Правила безопасной тренировки с гантелями ОРУ с гантелями.	Метание мяча вдаль через верёвку/ с изменением расстояния до верёвки. Прыжки на длинной скакалке боком (индивидуально). Подвижная игра «Мяч вверх».	2
	10. 05.12- 09.12	«Баскетбол, что это?» (История происхождения игры баскетбол)	Тренировать начальные приёмы баскетбола.	Правила безопасного поведения во время движения с мячом. ОРУ в паре без предметов.	Стойка баскетболиста, ведение мяча двумя руками с захватом/ Ведение мяча с изменением направления, бросок мяча в корзину от груди. Прыжки на длинной скакалке боком (индивидуально). Подвижная игра «Ловишка в кругу».	2
	11. 12.12- 17.12	«Что такое выносливость?»	Упражнять в броске мяча в баскетбольную корзину, развивать основные физические качества.	ОРУ без предметов.	Бросок мяча в корзину от головы, ведение мяча. Передача мяча в команде, ведение мяча, броски в корзины разными способами. Прыжки на длинной скакалке в парах. Подвижные игры «Льдинка», «Выжигалы».	2
	12. 19.12- 23.12	Что такое команда?	Развивать меткость, ловкость.	Повторение правил безопасного поведения в играх с мячом. ОРУ с гимнастическими палками.	Передача мяча в команде, ведение мяча, броски в корзины разными способами. Прыжки на длинной скакалке в парах. Подвижные игры по выбору детей.	2
январь	13. 09.01- 13.01	«Футбол, что это?» (история происхождения игры)	Упражнять в действиях с мячом ногами.	Безопасное поведение при действиях с мячом ногами. ОРУ с фитболами.	Удары по неподвижному мячу, приёмы остановки мяча. Прыжки на короткой скакалке «скрестив руки». Подвижная игра «Мяч в кругу».	2
	14. 16.01- 20.01	«Зачем нужен спортивный судья?»	Развивать скоростные качества, быстроту реакции.	Повторение правил безопасного поведения при действиях с мячом ногами. ОРУ с мячами.	Удар по движущемуся мячу, удар по воротам. Прыжки на короткой скакалке «скрестив руки». Подвижная игра «У кого меньше мячей?» (через сетку)	2
	15. 23.01- 27.01	«За что наказывают игроков?»	Тренировать навык ведения мяча ногой и взаимодействия с партнёром.	ОРУ с предметами по выбору детей.	Ведение мяча ногой в паре, удар по воротам/ отнимание мяча у партнёра. Прыжки на короткой скакалке «скрестив руки». Подвижная игра «Ворота» (прокатывание в паре).	2
	16. 30.01- 03.02	«Зачем спортсмену тренировка?»	Закреплять начальные навыки игры футбол.	Правила безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ круговые.	Пробная игра в футбол, правила игры (упрощённый вариант).	2

февраль	17. 06.02- 10.02	«Что такое ловкость?»	Закрепление начальных навыков игры футбол в соревновательной деятельности.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ круговые.	Соревнования по футболу внутри группы детей.	2
	18. 13.02- 17.02	«Кто придумал пионербол?» (история игры пионербол).	Упражнять в начальных приёмах волейбола.	Правила безопасного поведения во время тренировки с волейбольной сеткой. ОРУ с фитболами.	Стойка волейболиста, приём мяча, верхняя подача. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
					Эстафеты с мячами и скакалками по плану детей.	1
19. 20.02- 22.02	«Волейбол, что это?» (история игры волейбол).	Развивать ловкость, силу броска.	Правила безопасного поведения во время тренировки с волейбольной сеткой. ОРУ с мячами.	Перебрасывание мяча в паре сверху S=1.5 м от сетки/увеличивать и уменьшать расстояние. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой с заданиями. Подвижная игра по выбору детей.	2	
март	20. 27.02- 04.03	«Игра с мячом как спорт»	Тренировать навык броска и ловли мяча в паре, упражнять во взаимодействии с партнёром.	Правила безопасного поведения в играх с мячом. ОРУ без предметов.	Перебрасывание мяча в паре с отскоком от середины, подача мяча через сетку с угла. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой с заданиями. Подвижная игра «Выжигалы».	2
	21. 06.03- 10.03	«Что такое координация?»	Упражнять в начальных приёмах пионербола.	Повторение правил безопасного поведения в играх с мячом и сеткой. ОРУ без предметов по показу детей.	Правила игры пионербол. Переходы. Пробная игра.	2
	22. 13.03- 17.03	«Зачем человеку сила?»	Развивать основные физические качества у детей.	Повторение правил безопасного поведения в играх с мячом и сеткой. ОРУ круговые.	Тактика игры, режущая подача. Игра пионербол.	2
	23. 20.03- 24.03	«Что такое чемпионат?»	Развивать скорость реакции в игре пионербол.	ОРУ с предметами по выбору и показу детей.	Закрепление расстановки игроков на поле, переходов, приёмов подачи и ловли. Игра пионербол.	2
	24. 27.03- 31.03	«Что такое Олимпиада?»	Закрепление начальных приёмов баскетбола и футбола.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ с мячами.	Броски мяча в баскетбольную корзину, отбивание мяча от пола обеими руками, одной рукой. Игра баскетбол.	2
	апрель	25. 03.04- 07.04	«Спортивные высоты»	Тренировать навык приёмов спортивной игры пионербол.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ круговые.	Отбивание мяча от стены с поворотом вокруг себя, передача мяча в команде. Игра пионербол.
26. 10.04- 14.04		«С чего начинается спорт?»	Развивать основные физические качества дошкольников.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ с мячом.	Бросок мяча в сторону соперников с регулировкой расстояния. Пробные соревнования по скипингу на короткой скакалке.	2

	27. 17.04- 21.04	«Победители и призёры»	Тренировать основные приёмы пионербола.	Правила безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ с фитболами по показу детей.	Пробная игра в пионербол.	2
	28. 24.04- 28.04	«Мы - спортсмены»	Закреплять приёмы пионербола в соревновательной деятельности.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ круговые.	Турнир по игре пионербол.	2
май	29. 02.05- 05.05	«Мы будущее России»	Закреплять приёмы игры в футбол по упрощённым правилам.	Повторение правил безопасного поведения во время спортивной игры. ОРУ с мячами.	Соревнования по скиппингу на короткой скакалке индивидуальные.	2
	30. 08.05- 12.05	«Мы - гордость России»	Закреплять навыки и умения владения мячом в спортивных играх.	ОРУ круговые с мячами.	Соревнования по скиппингу на короткой скакалке парные.	1
				ОРУ с предметами по выбору детей.	Соревнования по скиппингу на длинной скакалке парные и индивидуальные.	1
	31. 15.05- 19.05	«Спорт - здоровье»	04.05- 13.05	ОРУ круговые по показу детей.	Эстафеты с использованием приёмов спортивных игр и элементов скиппинга.	2
ИТОГО:					62 часа	

2.2. Итогово - отчётные мероприятия

По мере освоения программного материала предусмотрены итогово-отчётные мероприятия.

1 год обучения: январь 2023 г. - открытое занятие, май 2023 г. - показательные выступления с мячами.

2 год обучения: январь 2023 г. - показательные эстафеты с мячами, апрель - май 2023 г. - турнир по пионерболу и соревнования по скиппингу.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для систематической организации деятельности по дополнительному образованию «Юный чемпион» в ДОУ имеется спортивный зал.

Обнащение спортивного зала: волейбольная сетка, крепления для сетки, мячи резиновые по количеству детей, мячи малые пластмассовые, мячи футбольные 16 шт., мячи баскетбольные 4 шт., баскетбольная корзина 2 шт., конусы, гимнастические палки по количеству детей, гантели 14 шт., фитболы 15 шт., скакалки короткие 10 шт.

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008;

2. Николаева Н.И. Школа мяча. СПб.: Детство-пресс, 2012;

3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2015.