

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №28 Невского района Санкт – Петербурга

**Принято**

педагогическим советом  
ГБДОУ №28 Невского район  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024



**Утверждено**  
Заведующий ГБДОУ №28  
*А.А. Семенова*  
приказ от 02.09.2024 № 262

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

Педагог дополнительного образования,

Кривоपालенко Елена Анатольевна,

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее - программа) составлена и разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

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

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

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. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс».

### **Направленность.**

Направленность программы «Школа мяча» - физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

### **Адресат.**

Программа разработана для детей 5-7 лет. Программа рассчитана на один год обучения. К занятиям допускаются дети, у которых отсутствуют противопоказания для занятий физической культурой.

### **Уровень освоения.**

Общекультурный (2 года). Программа предусматривает теоретическую, техническую и физическую подготовку.

### **Объем и срок освоения.**

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня. Занятия проводятся в соответствии с возрастными нормами, предусмотренными СанПиН для детей 5-7 лет по 25-30 мин. По 34 занятия за 1 год для освоения программы.

### **Актуальность.**

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### **Отличительные особенности.**

Программа «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

**Цель программы:** Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **Задачи программы.**

#### **Задачи первого года обучения:**

Образовательные

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

## Развивающие

1. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
2. Развивать физические качества ребёнка.

## Воспитательные

1. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

## **Задачи второго года обучения:**

### Образовательные

1. Формировать умение действовать с мячом

### Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

### Развивающие

1. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
2. Развивать точность, координацию, глазомера.

### Воспитательные

1. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

1. укрепление здоровья детей;
2. повышение уровня двигательной активности
3. формирование двигательных умений и навыков
4. укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях
5. сформируется умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе
6. умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

К концу первого года дети должны уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

- играть с мячом, не мешая другим;

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

• бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;

- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

- метать мяч:

- с расстояния в обруч,
- в корзину, расположенную на полу,
- двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота).

К концу второго года дети должны уметь:

- бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;

- бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.

- соблюдать правила в командной игре.

**Методика диагностики:**

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе . 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП:****Язык реализации.**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения.**

Очная.

**Особенности реализации.**

Одна из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы. Основанием для выделения сторон инициативы послужила собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка.

Стороны инициативы:

- Творческая (включенность в игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление и т.д.).
- Инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды

продуктивной деятельности, где развиваются произвольность, физические качества).

- Коммуникативная (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатии).

- Познавательная - любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные отношения).

На основе личных достижений дошкольников организуются игры-соревнования, в ходе которых осуществляется не только отработка и использование соответствующих качеств и умений, но и знакомство с элементарными правилами проведения соревнований, с практикой судейства.

#### **Условия набора и формирования групп.**

Принимаются все желающие при заключении договора родителями/законными представителями с ДООУ.

#### **Формы организации и проведения занятий.**

Занятия проводятся в традиционной форме по подгруппам 1 раз в неделю. В одной подгруппе не более 10-12 человек.

#### **Материально-техническое оснащение ДООУ.**

1. Для работы с детьми выделено отдельное помещение – спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь:
  - мячи всех размеров, в том числе: футбольные, баскетбольные, волейбольные, фитболы.
  - сетка, кольца, ворота, баскетбольные стойки.
  - картотека подвижных игр с элементами спортивных игр.
  - дидактические игры, фотографии, иллюстрации.
  - нетрадиционное оборудование – батут, тренажерные дорожки, спортивные фишки, кегли и др.
3. Наглядный и методический материал, музыкальное оборудование.



# Учебный план

\_\_1\_\_ года обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	2. Диагностика	4	-	4	Наблюдение
3	3. История возникновения мяча	1	0,5	0,5	Наблюдение
4	4. Броски мяча	5	1	4	Наблюдение
5	5. Подбрасывание мяча	2	-	2	Наблюдение
6	6. Перебрасывание мяча в парах	3	-	3	Наблюдение
7	7. Перебрасывание мяча через сетку	5	-	5	Наблюдение
8	8. Отбивание мяча	3	-	3	Наблюдение
9	9. Забрасывание мяча в корзину	3	-	3	Визуальный результат
10	10. Знакомство с мячами – фитболами	1	0,5	0,5	Наблюдение
11	11. Упражнения с мячами – фитболами	4	-	4	Наблюдение
12	12. Итоговое.	2	-	2	Визуальный результат
13	ИТОГО:	34	2,5	31,5	

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ П/П	Название ДОП	Год обучения					Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	Школа мяча	34					34
2							
3							
	ИТОГО:	34					34

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Школа мяча»  
на 2024/2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	03.10.2024	31.05.2025	34	34	34	25 минут

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (4-5 ЛЕТ)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол, и ловля 2 руками в движении</p> <p>Броски мяча на меткость в цель</p>
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>Броски мяча в цель на меткость.</p>
3	История возникновения мяча (октябрь)	<p>Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>Беседа «Спортивные игры с мячом».</p> <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом»</p>
4	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.</p> <p>Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Броски мяча вверх, и ловля его на месте не 3 раз подряд.</p> <p>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
5	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.	<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</p>

		Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель
7	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг друга. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»

12	Броски мяча	<p>Упражнять в быстройсмене движений.</p> <p>Закреплять умение работать в парах.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>Передача мяча друг другу парами с помощью ног</p>
			П/и «Вышибалы»
13	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч однойрукой на месте.</p> <p>Учить останавливать мячногой.</p> <p>Упражнять в быстройсмене движений.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Отбей мяч»</p>
14	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч вдвижении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
15	Забрасывание мяча (январь)	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>Прыжки на мячах</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
16	Перебрасывание мяча	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками</p> <p>П/и «Мельница»</p>
17	Перебрасывание мяча	<p>Учить управлять своимидвижениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>Развивать чувство ритма, точности.</p>	<p>Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>

18	Забрасывание мяча (февраль)	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
19	Броски мяча	учить определять направление и скорость мяча.  Развивать быстроту, выносливость.	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасывание мяча через одну руку, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»

24	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
26	Упражнения мячом – фитболом	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах
	(апрель)	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»



30	Диагностик а(май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
31	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча ногой в ворота на меткость
32	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (5-7 лет)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностик а(сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость( 2 из 5)
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.

3	История возникновения мяча (октябрь)	Углубить представление детей о спортивных играх мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	Беседа о спортивной игре «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля его на месте П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами.	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
		Воспитывать целеустремленность.	
7	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. Закрепить навык перебрасывания мяча Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
8	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.  Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»

9	Отбивание мяча	Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот иловит»
10	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать иловить два мяча одновременно. Совершенствовать прыжки. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
13	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»

14	Бросание и ловля мяча	<p>Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>Развивать глазомер.</p>	<p>Бросание и ловля набивного мяча</p> <p>Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</p> <p>Перебрасывание мяча в парах разными способами</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
15	Ведение мяча	<p>Учить вести мяч споворотом.</p> <p>Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>Развивать выносливость.</p>	<p>Ведение мяча с поворотом</p> <p>Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</p> <p>П/и «Мяч капитану»</p>
16	Ведение мяча (январь)	<p>Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>Закреплять умение работать в парах.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча</p> <p>П/и «Мяч - ловцу»</p>
17	Перебрасывание мяча	<p>Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча</p> <p>Передача мяча ногой в движении</p> <p>П/и «Мельница»</p>
18	Броски мяча	<p>Учить отбивать мяч ладонями</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>Броски мяча о стену</p> <p>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
19	Забрасывание мяча (февраль)	<p>Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах</p> <p>Упражнять в умении броска в ворота</p> <p>Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Бросание мяча в вертикальную цель</p> <p>Бросок мяча ногой в ворота</p> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>

20	Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Развивать внимание.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
23	Ведение мяча (март)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
24	Ведение мяча	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
25	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»

		<p>Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>Развивать выносливость.</p>	
26	Броски мяча	<p>Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
27	Перебрасывание мяча (апрель)	<p>Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</p> <p>Передача мяча ногой в движении</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
28	Перебрасывание мяча	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу</p> <p>Отбивание фитбола двумя руками</p> <p>П/и «Пятнашки наулиточках»</p>
29	Ловля мяча	<p>Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния</p> <p>Ловля мяча</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
30	Ведение мяча	<p>Упражнять в перебрасывании мяча</p>	<p>Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах</p> <p>стрелок»</p>
31	Диагностика (май)	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)</p>

32	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча в ворота на меткость
33	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»







## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1. Методические рекомендации по структуре занятий:

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

### 2. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не

ограничивал видимость. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти

упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками,

ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выжимая руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину.

Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В младшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В 2 младшей к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно

варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

### 3. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

#### Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.