

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ БОГУЧАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЦЕНТР РОСТА»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом МБОУ ДОД «Центр роста»  
Протокол № \_\_ «10» 06. 2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»  
Т.Г. Назарова  
Приказ №105 «14» 06.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Веселый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования  
Тухбатулина Ольга Дмитриевна

с. Богучаны, 2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	11
3. Содержание программы.....	12
4. Методическое обеспечение.....	23
5. Список литературы.....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Веселый мяч» разработана с учетом:

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021г. №2;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребности ребенка в движении. При недостатке двигательной активности, влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности, необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду открыто детское объединение «Весёлый мяч», которое предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого детского объединения является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное

место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в детском объединении проходит 2 раза в неделю.

#### **Актуальность программы**

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 организациях. 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.

Программа «Весёлый мяч» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы), в том числе детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

### Условия реализации программы

Образовательная деятельность проводится с 01.09.2023 по 31.05.2024 включительно в специально оборудованном помещении. Во время занятий используются, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

### Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 72 часа (2 раза по 1 часу).

### Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

### Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час (1 академический час составляет 30 минут в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 с перерывом в 10 минут).

### «Весёлый мяч»

Количество занятий в неделю	2	
Время проведения	Старшая группа	Подготовительная группа
	по расписанию	
День недели	в соответствии с сеткой занятий	
Количество детей, посещающих детское объединение	2 группы по 10	
Место проведения	спортивный зал, спортивная площадка.	

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

### **Задачи:**

#### Обучающие

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне,
- обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол,
- познакомить дошкольников с историей игр.

#### Воспитывающие

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом,
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели,
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях,
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

#### Развивающие

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры,
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом,
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость,
- развивать координацию движений; ручную умелость.

#### **Формы работы с детьми:**

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы 1 год. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих детское объединение, составляет 20 человек (10 - старшая группа, 10 - подготовительная группа). Два занятия в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в физкультурно-спортивном зале продолжительностью 25-30 минут.

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

На занятиях в детском объединении с детьми, а также в работе с родителями широко используются ИКТ. Использование компьютера, интерактивной доски и мультимедийной техники в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

**Отличительные особенности данной программы:** систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

#### **Материально - техническое обеспечение.**

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём.
- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные №3, футбольные №3);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;

- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

### **Работа с родителями:**

Достичь высокого физического развития детей возможно только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

**Формы работы с родителями** осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей: эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Весёлый мяч».

### **Наглядная информация для родителей:**

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные результаты:

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказать первую помощь при травмах и ушибах,
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся.

## Предметные результаты

### Предполагаемые умения и навыки

#### *Старшая группа*

- действовать по сигналу воспитателя, 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, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

#### **метать мяч:**

- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

#### **отбивать мяч:**

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- ловить мяч ногой.

#### **Подготовительная группа**

##### **вести мяч:**

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

#### **бросать мяч в кольцо:**

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;

- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

#### **бросать мяч в ворота:**

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;

#### **Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

#### **Организация образовательной деятельности:**

##### **На занятиях и вне занятий:**

- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Старшая группа

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	0,25	0,25	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	0,25	0,25	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	0,25	0,25	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	0,25	0,25	
6	Броски мяча	9	0,25	8,75
7	Отбивание мяча	7	0,25	6,75
8	Перебрасывание мяча	9	0,25	8,75
9	Упражнение с фитболами	3	0,25	2,75
10	Забрасывание мяча в цель	13	0,25	12,75
11	Ведение мяча	11	0,25	10,75
12	Перебрасывание мяча через сетку	7	0,25	6,75

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Подготовительная группа

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	0,25	0,25	
3	Броски мяча	10		10
4	Подбрасывание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6
6	Перебрасывание мяча через сетку	10		10
7	Отбивание мяча	10		10
8	Забрасывание мяча в корзину	10		10
9	Знакомство с мячами - фитболами	0,75	0,75	
10	Упражнения с мячами - фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Старшая группа

№п /п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>• Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>

4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>• Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>• Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
5	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>• Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
7	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость.</li> <li>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>• Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
8	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</li> <li>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в</li> </ul>

			разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в перекатывании набивного мяча друг другу.</li> <li>2. Развивать координацию движений, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину</li> <li>• Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>• Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
10	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</li> <li>3. Воспитывать выдержку.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
11	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</li> </ul>
12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в быстрой смене движений.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»</li> </ul>
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>2. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>3. Упражняться в быстрой смене движений.</li> <li>4. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, ловкость при броске</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ul>

		мяча в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
15	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Прыжки на мячах</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>• Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> <li>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>• Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>• Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>

19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить определять направление и скорость мяча.</li> <li>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>• Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</li> <li>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>• Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>• Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</li> <li>3. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>4. Развивать ловкость, мышление.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>• Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>• Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</li> </ul>

22	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>• Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
23	Знакомство с мячами - фитболами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с мячами - фитболами.</li> <li>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</li> <li>3. Развивать выносливость, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>• Упражнение с фитболами сидя, лежа.</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы</li> <li>• Передача мяча друг другу ногой</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
25	Упражнения с мячом - фитболом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</li> <li>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> <li>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»</li> </ul>

26	Упражнения с мячом - фитболом	<p><b>1.</b> Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p><b>2.</b> Развивать равновесие, координацию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>• Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча	<p><b>1.</b> Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p><b>2.</b> Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>• Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
28	Отбивание мяча	<p><b>1.</b> Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p><b>2.</b> Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать уверенность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>• Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»</li> </ul>
29	Школа мяча	<p><b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>

30	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении –</li> <li>• м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, 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)</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
31	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
32	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Подготовительная группа

№п /п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, 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).</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
4	Беседа о спортивной игре	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на</li> </ul>

	«Волейбол»	<p>игры.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать целеустремленность</p>	<p>месте не 20 раз</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p><b>1.</b> Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p><b>3.</b> Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком.</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<p><b>1.</b> Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать целеустремленность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>• Броски мяча друг другу.</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
7	Броски мяча	<p><b>1.</b> Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p><b>2.</b> Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</p> <p><b>3.</b> Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p><b>4.</b> Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>• Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>

8	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>3. Останавливать мяч в движении.</li> <li>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>• Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>• Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>• Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
9	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч по кругу.</li> <li>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>4. Развивать внимание, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча по кругу</li> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>• Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>• П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
10	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>• Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»</li> </ul>
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>3. Развивать чувство</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul>

		ритма.	П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
13	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»</li> </ul>
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с поворотом</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>• Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»</li> </ul>

		<b>4. Развивать выносливость.</b>	
16	Ведение мяча	<b>1.</b> Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. <b>2.</b> Закреплять умение работать в парах. <b>3.</b> Упражнять в произвольном действии мячом <b>4.</b> Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. <b>2.</b> Упражнять в быстрой смене движений. <b>3.</b> Упражнять в умении передачи мяча в движении. <b>4.</b> Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Ведение мяча с поворотами</li> <li>• Отбивание мяча по кругу.</li> <li>• Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»</li> </ul>
18	Броски мяча	<b>1.</b> Учить отбивать мяч ладонями в движении <b>2.</b> Упражнять ведению мяча в беге. <b>3.</b> Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. <b>4.</b> Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>• Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

19	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
20	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>• Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»</li> </ul>
21	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>• Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
22	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять умение</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»</li> </ul>

		<p>останавливать мяч ногой в движении.</p> <p><b>4. Совершенствовать технику движений.</b></p>	
23	Ведение мяча	<p><b>1.</b> Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p><b>2.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p><b>3.</b> Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p><b>4.</b> Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
24	Ведение мяча	<p><b>1.</b> Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
25	Забрасывание мяча	<p><b>1.</b> Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p><b>3.</b> Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p><b>4.</b> Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> </ul> <p>П/и «Футбол»</p>

		<b>5. Развивать выносливость.</b>	
26	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>• Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
27	Перекладывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>• Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
28	Перекладывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перекладывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>• Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
29	Ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</li> <li>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>3. Развивать быстроту, сообразительность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>• Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>

30	Ведение мяча	<p><b>1.</b> Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p><b>2.</b> Развивать силу броска.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
31	Диагностика	<p><b>1.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, 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)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
32	Диагностика	<p><b>1.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
33	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

## Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	Первый	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по часу	Декабрь 2023г, май 2024г

### Методическое обеспечение программы

#### **Технология/элементы технологии, используемые в программе**

**Игровая технология** (дидактические, подвижные игры) служит для организации педагогического процесса в форме различных игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования детей к обучению.

**Здоровьесберегающая технология** (динамические паузы, физминутки, смена вида деятельности, создание комфортного психологического климата) - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Групповая технология** (работа в группах, подгруппах) направлена на взаимное обогащение учащихся в группе, предполагает организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов, коммуникацию, общение, рефлексия, через которую устанавливается отношение участника к собственному действию и обеспечивается адекватная коррекция этого действия. С помощью данной технологии в программе решается задача развития коммуникативного навыка обучающихся.

Методические материалы: конспекты учебных занятий, игровые упражнения, практические и творческие задания, видеоматериал, дидактические игры.

Средства обучения: раздаточный материал, демонстрационный материал, электронный материал (презентации, видеоэкскурсии).

### Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.