

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

РАССМОТРЕНО
методическим советом МБОУ ДОД «Центр роста»
Протокол от 22. 06. 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»
Т.Г. Назарова
Приказ №139 от 23.06.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Веселый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
педагоги дополнительного
образования
Тухбатулина Ольга Дмитриевна,
Круглова Наталья Юрьевна,
Волкова Татьяна Вадимовна

с. Богучаны, 2026 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-ориентеры.

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 вперёд (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.	- 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) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с	Подбрасывание мяча вверх с хлопками

	мяча	хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя - Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. 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	1. Учить перебрасывать мяч через сетку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы

		2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	• Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
13	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
14	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу	• Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»

		броска, точность движений, глазомер.	
17	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. 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	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	• Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) • Отбивание мяча одной рукой змейкой • Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»

20	Перебрасывание мяча	1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	• Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, 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	1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. • Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч • Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной 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 - фитолами	1. Познакомить с мячами - фитолами. 2. Учить правильно сидеть на фитолах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	• Прокатывание фитола по г/скамейке; между ориентирами • Упражнение с фитолами сидя, лежа. • П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить	• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»

		гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	
25	Упражнения с мячом - фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. 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 с мячом - фитболом	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений	• Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. 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	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»

		3. Воспитывать уверенность.	
29	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
30	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Ведение мяча в движении – • 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) • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
31	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча ногой в ворота на меткость
32	Итоговое		• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовительная группа

№п /п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• 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). • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	• Знакомство с историей возникновения мяча. • Беседа «Спортивные игры с мячом».

		2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	- Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. 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»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер,	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови»

		координацию движений.	
8	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Броски мяча вверх с поворотом кругом • 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	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	• Отбивание мяча по кругу • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • Перебрасывание мяча друг другу разными способами • Остановка и отбивание мяча с помощью ног • П/и «Кого называли, тот и ловит»
10	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного	• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на

		мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. 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	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	• Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
15	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров

		вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	П/и «Мяч капитану»
16	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	• Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
17	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами • Отбивание мяча по кругу. • Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
18	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь бегом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах,	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)

		во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	• Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»

23	Ведение мяча	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
24	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
25	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
26	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч,	• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении

		удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	• Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»
27	Перепрыгивание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
28	Перепрыгивание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
29	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
30	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными	• Ведение мяча с дополнительными заданиями • Бросание мяча до указанного ориентира

		заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
31	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• 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) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
32	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча в ворота на меткость
33	Итоговое		• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

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 методики 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.