

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол 30.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024г. №194



Валишина Т.П.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**  
срок реализации – 2 года  
возраст детей от 5 до 7 лет

разработчик:  
Феоктистова Виктория Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024 год

## **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.**

### **Адресат программы.**

На занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча» принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

### **Актуальность.**

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

### **Отличительной особенностью программы является.**

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной групп в дошкольных образовательных учреждениях. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию, построенная на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного

оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча».

Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В организованной образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча». В основу рабочей программы дополнительного образования «Школа мяча», легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

**Объем ДОП – 32 часов.**

**Срок освоения – 32 дней.**

**Цель программы:**

Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, освоение детьми техники владения мячом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- укрепить здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений.

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## Планируемые результаты освоения программы «Школа мяча»

Результат	Содержание
Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• укреплено здоровья детей;</li><li>• совершенствованы функций организма, повышающие его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям;</li><li>• сформирована правильная осанка, выработано чувство равновесия, координации движений.</li></ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;</li><li>• развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;</li></ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>• привит интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li><li>• воспитана доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;</li><li>• воспитана культуру здоровья, привиты принципы здорового образа жизни.</li></ul>

### Организационно-педагогические условия реализации программы

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:* отсутствуют

*Особенности организации образовательного процесса:*

Содержание программы направлено на развитие навыков движений, овладение правильными способами их выполнения:

Прокатывание мяча:

- по прямой между предметами;
- по наклонной гимнастической скамейке;
- змейкой между стойками;
- катание мяча с попаданием в предмет.

Бросание мяча:

- друг другу в парах;
- двумя руками от груди через сетку;
- бросок мяча в предмет;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обруч;
- о стену и ловля его;
- вверх и ловля его;
- с поворотом кругом;
- по мишеням от плеча одной рукой;
- через обручи, подвешенные на веревки в движении в парах поочередно;
- в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

Отбивание мяча:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- вокруг себя правой, затем левой рукой;
- о стенку с хлопком и поворотом;
- двумя руками, продвигаясь бегом;
- ведение мяча с препятствием;
- ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.

Метание мяча:

- в двигающуюся цель;
- вдаль с нескольких шагов;
- вдаль правой и левой рукой,
- в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу.
- в вертикальную цель;
- в горизонтальную цель;
- элементы баскетбола.

*Условия набора в коллектив:* на занятия по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

*Условия формирования групп:* одновозрастная

*Количество учащихся в группе:* 15

*Формы организации занятий:* фронтальная

*Формы проведения занятий:* учебное занятие

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:* фронтальная

*Кадровое обеспечение:* педагоги дополнительного образования

*Материально-техническое обеспечение:*

Материально-технические средства:

- гимнастические мячи (Фитболы) 45 см-55 см – 15 шт;
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи средние (диаметр (15 см) – 20шт.;
- ковровое покрытие-1 шт.;
- шнуры- 4 шт.;
- кегли- 20 шт.;
- стойки- 8 шт.;
- воротники-4 шт.;
- султанчики-30 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;

- птички – 20 шт.;
- ягоды - 20 шт.;
- маски животных – 20 шт.;
- маски героев сказок – 20 шт.
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Учебный план 2024-2025 учебного года  
первый год обучения  
для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела/модуля,	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа с детьми
2.	Раздел «Вводная часть» Разминка	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
3.	Раздел «Основная часть» Разучивание или закрепление комплекса	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
4.	Раздел «Заключительная часть» Дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое мероприятие
6.	Итого	32	1	31	

Учебный план 2024-2025 учебного года  
второй год обучения  
для детей 6-7 лет

№ п/п	Название раздела/модуля,	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа с детьми

2.	Раздел «Вводная часть» Разминка	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
3.	Раздел «Основная часть» Разучивание или закрепление комплекса	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
4.	Раздел «Заключительная часть» Дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое мероприятие
6.	Итого	32	1	31	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Школа мяча» на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	30.10.2024	31.05.2025	32	32	32	1 раз в неделю
2 год обучения	30.10.2024	31.05.2025	32	32	32	1 раз в неделю

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе  
«Школа мяча»

срок реализации – 2 год

возраст детей от 5 до 7 лет

**Цель программы:**

Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, освоение детьми техникой владения мячом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- укрепить здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений.

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы «Школа мяча»**

Результат	Содержание
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплено здоровья детей;</li> <li>• совершенствованы функций организма, повышающие его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям;</li> <li>• сформирована правильная осанка, выработано чувство равновесия, координации движений.</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;</li> <li>• развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привит интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> <li>• воспитана доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;</li> <li>• воспитана культуру здоровья, привиты принципы здорового образа жизни.</li> </ul>



Содержание образовательной программы  
Для детей 5-6 лет

Месяц	Тематика занятий	Кол-во занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	1. Первичная диагностика 2. История возникновения мяча 3. Беседа о спортивных играх 4. Прокатывание мяча	4	- выявить уровень физической подготовленности; - познакомить с историей мяча, углубить представление детей о спортивных играх; - воспитывать целеустремлённость; - учить прокатывать мяч из разных положений; - учить быстро реагировать на сигнал	Ходьба обычная; в чередовании на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	Тесты (приложение 1). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений, между предметами. Прокатывание набивного мяча друг другу; то же через ворота. ОРУ с малым мячом №1.	П/и «Играй, играй мяч не теряй», «Волк во ров», «Мы весёлые ребята», «Возьми платочек»	Мячи б/б, ф/б, набивные. Ворота, мишень, платочки, гантели, корзина
Ноябрь	1. Прокатывание мяча 2. Подбрасывание мяча 3. Броски мяча	4	- повторить прокатывание мяча друг другу, между кеглей; - координировать движения рук с правильным дыханием; - учить правильно ловить мяч; - воспитывать выносливость, силу рук, координационные способности	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием коленей. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны. «Колобок».	Прокатывание мяча друг другу, между кеглей. Подбрасывание мяча вверх с ловлей. Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на месте, в движении. Броски мяча вверх и ловля его на месте, в движении. ОРУ со скакалкой.	П/и «Шарики столбики», «Вызов по имени», «Летучий мяч», «Мячи разные несём», «Сбей кеглю»	Мячи резиновые разные, кегли, флажки, скакалки
Декабрь	1. Броски мяча 2. Перебрасывание мяча	4	- учить броскам мяча об пол, стену и ловля его двумя руками; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать настойчивость в достижении результата	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперёд. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками в ладоши над головой; «Раки пятятся».	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении. Броски мяча об стену и ловля двумя руками; то же, но ловля мяча после отскока от пола. Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. ОРУ с мячом №2.	П/и «Летучий мяч», Поймай мяч», «День и ночь», «Охота на зайцев», «Мяч соседу»	Мячи разных размеров

Январь	1. Перебрасывание мяча	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать и ловить мяч из разных положений;</li> <li>- развивать внимание, силу, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать способность ориентироваться в пространстве</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег по залу в среднем темпе, боковой галоп.</p>	<p>Пперебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, в разных построениях. Бросание мяча друг другу с хлопком; ловля с поворотом кругом; с отскоком от земли.</p> <p>Пперебрасывание мяча через сетку. Броски мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p>	<p>П/и «Мяч с топотом», «Стой», «10 передач», «Мяч капитану», «Найди своё место», «Мячи разные несём», «Передал садись»</p>	<p>Мячи, в/сетка, гантели</p>
Февраль	1. Отбивание мяча	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить отбивать мяч на месте и в движении;</li> <li>- закреплять навык перебрасывания мяча через сетку;</li> <li>- развивать чувство ритма</li> <li>- воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве</li> </ul>	<p>Ходьба приставным шагом вправо-влево, широким шагом, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег змейкой, с поворотом по сигналу.</p>	<p>Отбивание мяча об пол двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>Отбивание правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд.</p> <p>Пперебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка.</p> <p>Отбивание мяча об стену с хлопком, с отскоком от пола.</p> <p>ОРУ комплекс №4.</p>	<p>П/и «Зайчики», «Стой», «За мячом», «Ловец с мячом», «Вызов по номерам», «У кого меньше мячей»</p>	<p>Мячи, в/сетка, два флажка</p>

Март	<p>1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>2. Разноцветный быстрый мяч</p> <p>3. Упражнения с мячами-фитболами</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять броскам мяча в б/кольцо;</li> <li>- развивать меткость и глазомер;</li> <li>- учить слушать команды, менять вид деятельности по сигналу;</li> <li>- воспитывать настойчивость в достижении результатов</li> </ul>	<p>Ходьба приставным шагом; выпады вперёд; по гим-кой скамейке, следкам.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с изменением направления по сигналу.</p>	<p>Отбивание мяча об стену с поворотом.</p> <p>Метание мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу; то же, в баскетбольное кольцо из-за головы.</p> <p>Прокатывание фитбола по полу, скамье, между предметами.</p> <p>ОРУ с гим-коей палкой.</p>	<p>П/и «Меткий стрелок», «Играй, играй мяч не теряй», «Колобок», «Борьба за мяч»</p>	<p>Мячи, б/кольца, обручи, две скамейки, набивные мячи, фитболы, гим-кие палки</p>
Апрель	<p>1. Упражнения с мячами-фитболами</p> <p>2. Удары по мячу ногой</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить упражнениям на удержания равновесия, на мяче;</li> <li>- учить ударам мяча ногой в ворота;</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в играх с мячом</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, выполняя разные задания.</p> <p>Бег змейкой, по диагонали, с преодолением препятствий.</p>	<p>Комплекс упражнений № 6,7.</p> <p>Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с места, с 2-3 шагов; то же в парах.</p> <p>Удары по движущемуся мячу в ворота, об стену.</p> <p>ОРУ комплекс №8</p>	<p>П/И «Мяч-ловцу», «Большой мяч», «Подвижная цель», «Футболист», «Рывок за мячом»</p>	<p>Мячи-фитболы по кол-ву детей, мячи/ф, ворота, гим-кие палки</p>
Май	<p>1. Ведение мяча</p> <p>2. Подвижные игры и эстафеты с мячом</p> <p>3. Диагностика</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать стремление выполнять упражнение лучше;</li> <li>- закрепление изученных умений и навыков с мячом;</li> <li>- проверить уровень развития двигательных умений и навыков с мячом</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по гим-кой скамейке.</p> <p>Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу.</p>	<p>Ведение мяча правой и левой ногой, змейкой.</p> <p>Игровые упражнения и эстафеты с мячом.</p> <p>ОРУ с мячом №2.</p> <p>Контрольные тесты.</p>	<p>П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «10передач», «Колобок», «Гонка мячей»</p>	<p>Мячи разных размеров, стойки, кегли, ворота, б/кольца, две корзины</p>

Содержание образовательной программы

Для детей от 6 до 7 лет

Месяц	Темы занятий	Кол-во занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	1. Первичная диагностика 2. Беседа о спортивных играх 3. Броски мяча	4	- подготовить детей к обучающему процессу; - выявить уровень физической подготовленности; - углубить представление детей о спортивных играх; - учить бросать и ловить мяч двумя руками	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, враспынную	Контрольные тесты (приложение 1). Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками. Бросание набивного мяча разными способами. ОРУ комплекс №2.	П/и «Ловишки с мячом», «Мельница», «Мяч соседу», «Удочка»	Мячи б/б, ф/б, ворота, б/кольцо, набивные мячи, удочка, корзина
Ноябрь	1. Броски мяча 2. Перебрасывание мяча	4	- развивать ловкость в действиях с мячом; - учить принимать правильную стойку баскетболиста; - учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу; - формировать правильную осанку	Ходьба обычная, широким шагом, с выпадами, «Гномики». Бег обычный, «змейкой», с высоким подниманием коленей	Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями. Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Перебрасывание мяча снизу, сверху, с отскоком от пола, от груди. ОРУ с мячом №1.	П/и «Мяч водящему», «Мяч по кругу», «Брось дальше»	Мячи, диск «Здоровья»
Декабрь	1. Перебрасывание мяча 2. Отбивание мяча	4	- закрепить технику перебрасывания мяча в движении; - контролировать мяч в движении; - способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства ритма; - упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Ходьба на носках, на пятках, по скамейке. Бег в колонне по одному, по кругу с изменением направления по сигналу, на месте. «Ходим в шляпах» положить на голову лёгкий груз – «шляпу». Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку	Перебрасывание мяча во время ходьбы, бега, через сетку. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Перебрасывание набивных мячей из разных положений (сидя, стоя). Отбивание мяча на месте правой и левой рукой; то же в движении по кругу. Отбивание мяча вокруг себя. ОРУ со скакалкой.	П/и «Лови - не лови», «Летучий мяч», «У кого меньше мячей», «Мячик кверху»	Мячи, в/сетка, гантели, набивные мячи, гим-кие скамейки, мешочки, скакалки

Январь	1. Ведение мяча	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить вести мяч, продвигаясь вперёд;</li> <li>- совершенствовать навыки передачи и ловли мяча;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- учить манипулировать мячом;</li> <li>- формировать у детей интерес к занятиям с мячом</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне по одному, широким шагом, с различным положением рук, по линии.</p> <p>Бег по кругу с изменением направления по сигналу, между предметами</p>	<p>Ведение мяча на месте; продвигаясь шагом; бегом; прыжками.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления передвижения; высоты отскока.</p> <p>Передача мяча в тройках, пятёрках, при противодействии защитника.</p> <p>Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него; то же с передачей мяча.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p>	П/и «Мяч капитану», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Вызов по номерам», «Ловишки с мячом», «За мячом»	Мячи, кегли, два разных флажка, мел, гантели
Февраль	1. Ведение мяча 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение вести мяч по прямой;</li> <li>- развивать чувство равновесия и глазомера;</li> <li>- воспитывать умение помогать друг другу;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями</li> </ul>	<p>Ходьба спортивная, на носках, на пятках, в полуприседе, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий, боковой галоп</p>	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока; между предметами.</p> <p>Ведение мяча, меняя направления движения; с противодействием.</p> <p>Броски мяча в корзину, поставленную на пол, разными способами. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.</p> <p>Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</p> <p>ОРУ с большим мячом №3.</p>	П/и «Проведи мяч», «Круг», «Успей поймать мяч», Пять бросков»	Мячи, корзины, обручи, мешочки с песком
Март	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Мячи разные бывают 3. Упражнения с мячами-фитболами	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо;</li> <li>- учить применять разные сочетания действий с мячом в игре;</li> <li>- учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболами</li> </ul>	<p>Маршировка по кругу.</p> <p>Ходьба в полном приседе, руки на колени.</p> <p>Бег «змейкой».</p> <p>Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (правым, левым боком).</p> <p>Игровое упражнение «Крокодил», «Маленькие лягушки»</p>	<p>Забрасывание мяча в кольцо с места, с разного расстояния.</p> <p>Бросок мяча в кольцо после ведения (с фиксацией остановки).</p> <p>Различные прокатывания фитбола по полу, скамейке, вокруг ориентиров.</p> <p>Отбивание фитбола двумя руками на месте.</p> <p>Комплекс упражнений №6,7.</p>	П/и «Попади мячом в цель», «Догони мяч», «Вышибала», «Колобок», «Метко в корзину»	Мячи, две корзины, мячи-фитболы по количеству детей, две гимнастические скамейки, коврики

Апрель	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой 3. Передачи мяча	4	- закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; - учить технике удара по мячу ногой с места; - развивать точность движений при передачах мяча	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег спиной вперёд, челночный бег.	Передача фитбола в парах, ОВД (комплекс 2). Удары по мячу, носком, пяткой, на точность в ворота. Удары по движущемуся мячу с места; в движении. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте. ОРУ с гим-кочей палкой.	П/и «Бездомный заяц», «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Мячи - фитболы, ф/мячи, ворота, две кегли
Май	1. Ведение мяча ногой 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр 2. Диагностика	4	- закреплять умения и навыки владения мячом; - воспитывать интерес к совместному участию в играх; - выявить уровень физической подготовленности	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	Удары по мячу в ворота, после ведения; при противодействии защитника. «Школа мяча». Эстафеты с мячом. Контрольные тесты. ОРУ с мячом.	Футбол, баскетбол по упрощённым правилам, «10 передач»	Мячи б/б, ф/б, два кольца б/б, ворота

## Календарно-тематический план

Для детей от 5 до 6 лет

Месяц	Занятие	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
			Теория	Практика	План	Факт
Октябрь	1.	Занятие №1:	0,5	0,5	01.10.2024	
	2.	Занятие №2	0,5	0,5	08.10.2024	
	3.	Занятие №3	0,5	0,5	15.10.2024	
	4.	Занятие №4	0,5	0,5	22.10.2024	
Ноябрь	5.	Занятие №5	0,5	0,5	05.11.2024	
	6.	Занятие №6	0,5	0,5	12.11.2024	
	7.	Занятие №7	0,5	0,5	19.11.2024	
	8.	Занятие №8	0,5	0,5	26.11.2024	
Декабрь	9.	Занятие №9	0,5	0,5	03.12.2024	
	10.	Занятие №10	0,5	0,5	10.12.2024	
	11.	Занятие №11	0,5	0,5	17.12.2024	
	12.	Занятие №12	0,5	0,5	24.12.2024	
Январь	13.	Занятие №13	0,5	0,5	14.01.2025	
	14.	Занятие №14	0,5	0,5	17.01.2025	
	15.	Занятие №15	0,5	0,5	21.01.2025	
	16.	Занятие №16	0,5	0,5	28.01.2025	
Февраль	17.	Занятие №17	0,5	0,5	04.02.2025	
	18.	Занятие №18	0,5	0,5	11.02.2025	
	19.	Занятие №19	0,5	0,5	18.02.2025	
	20.	Занятие №20	0,5	0,5	25.02.2025	
Март	21.	Занятие №21	0,5	0,5	04.03.2025	
	22.	Занятие №22	0,5	0,5	11.03.2025	
	23.	Занятие №23	0,5	0,5	18.03.2025	
	24.	Занятие №24	0,5	0,5	25.03.2025	
Апрель	25.	Занятие №25	0,5	0,5	01.04.2025	
	26.	Занятие №26	0,5	0,5	08.04.2025	
	27.	Занятие №27	0,5	0,5	15.04.2025	
	28.	Занятие №28	0,5	0,5	22.04.2025	
Май	29.	Занятие №29	0,5	0,5	06.05.2025	
	30.	Занятие №30	0,5	0,5	13.05.2025	
	31.	Занятие №31	0,5	0,5	20.05.2025	
	32.	Занятие №32	0,5	0,5	27.05.2025	

Для детей от 6 до 7 лет

Месяц	Занятие	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
			Теория	Практика	План	Факт
Октябрь	1.	Занятие №1:	0,5	0,5	01.10.2024	
	2.	Занятие №2	0,5	0,5	08.10.2024	
	3.	Занятие №3	0,5	0,5	15.10.2024	
	4.	Занятие №4	0,5	0,5	22.10.2024	
Ноябрь	5.	Занятие №5	0,5	0,5	05.11.2024	
	6.	Занятие №6	0,5	0,5	12.11.2024	
	7.	Занятие №7	0,5	0,5	19.11.2024	
	8.	Занятие №8	0,5	0,5	26.11.2024	
Декабрь	9.	Занятие №9	0,5	0,5	03.12.2024	
	10.	Занятие №10	0,5	0,5	10.12.2024	
	11.	Занятие №11	0,5	0,5	17.12.2024	
	12.	Занятие №12	0,5	0,5	24.12.2024	
Январь	13.	Занятие №13	0,5	0,5	14.01.2025	
	14.	Занятие №14	0,5	0,5	17.01.2025	
	15.	Занятие №15	0,5	0,5	21.01.2025	
	16.	Занятие №16	0,5	0,5	28.01.2025	
Февраль	17.	Занятие №17	0,5	0,5	04.02.2025	
	18.	Занятие №18	0,5	0,5	11.02.2025	
	19.	Занятие №19	0,5	0,5	18.02.2025	
	20.	Занятие №20	0,5	0,5	25.02.2025	
Март	21.	Занятие №21	0,5	0,5	04.03.2025	
	22.	Занятие №22	0,5	0,5	11.03.2025	
	23.	Занятие №23	0,5	0,5	18.03.2025	
	24.	Занятие №24	0,5	0,5	25.03.2025	
Апрель	25.	Занятие №25	0,5	0,5	01.04.2025	
	26.	Занятие №26	0,5	0,5	08.04.2025	
	27.	Занятие №27	0,5	0,5	15.04.2025	
	28.	Занятие №28	0,5	0,5	22.04.2025	
Май	29.	Занятие №29	0,5	0,5	06.05.2025	
	30.	Занятие №30	0,5	0,5	13.05.2025	
	31.	Занятие №31	0,5	0,5	20.05.2025	
	32.	Занятие №32	0,5	0,5	27.05.2025	



## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

Для детей от 5 до 6 лет

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Занятие №1	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Беседа с детьми
2.	Занятие №2	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
3.	Занятие №3	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
4.	Занятие №4	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
5.	Занятие №5	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
6.	Занятие №6	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально

					подобранных заданий
7.	Занятие №7	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
8.	Занятие №8	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
9.	Занятие №9	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
10.	Занятие №10	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
11.	Занятие №11	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
12.	Занятие №12	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных

					заданий
13.	Занятие №13	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
14.	Занятие №14	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
15.	Занятие №15	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
16.	Занятие №16	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
17.	Занятие №17	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
18.	Занятие №18	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

19.	Занятие №19	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
20.	Занятие №20	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
21.	Занятие №21	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
22.	Занятие №22	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
23.	Занятие №23	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
24.	Занятие №24	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
25.	Занятие №25	Фронтальная	Смешанное	Спортивные и	Наблюдение за

			обучение	гимнастические атрибуты	детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
26.	Занятие №26	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
27.	Занятие №27	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
28.	Занятие №28	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
29.	Занятие №29	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
30.	Занятие №30	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
31.	Занятие №31	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические	Наблюдение за детьми в

				атрибуты	условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
32.	Занятие №32	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Открытое занятие

Для детей от 6 до 7 лет

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Занятие №1	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Беседа с детьми
2.	Занятие №2	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
3.	Занятие №3	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
4.	Занятие №4	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
5.	Занятие №5	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных

					заданий
6.	Занятие №6	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
7.	Занятие №7	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
8.	Занятие №8	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
9.	Занятие №9	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
10.	Занятие №10	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
11.	Занятие №11	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

12.	Занятие №12	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
13.	Занятие №13	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
14.	Занятие №14	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
15.	Занятие №15	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
16.	Занятие №16	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
17.	Занятие №17	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
18.	Занятие №18	Фронтальная	Смешанное	Спортивные и	Наблюдение за



			обучение	гимнастические атрибуты	детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
19.	Занятие №19	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
20.	Занятие №20	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
21.	Занятие №21	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
22.	Занятие №22	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
23.	Занятие №23	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
24.	Занятие №24	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические	Наблюдение за детьми в

				атрибуты	условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
25.	Занятие №25	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
26.	Занятие №26	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
27.	Занятие №27	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
28.	Занятие №28	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
29.	Занятие №29	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
30.	Занятие №30	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях

					выполнения обычных и специально подобранных заданий
31.	Занятие №31	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
32.	Занятие №32	Фронтальная	Смешанное обучение	Спортивные и гимнастические атрибуты	Открытое занятие

### Информационные источники

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983
2. Буцинская П.П., Васюкова В. И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990
3. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Кинеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985. Казак О.Н. Большая книга игр для детей. СПб., 1999.
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности. М., 1973.
7. Лопатина Л.В. Особенности моторных функций у дошкольников. СПб., 1993.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
9. Развитие движений ребенка-дошкольника /Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975. 11.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2005.

### Электронные ресурсы:

- <https://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;
- <http://school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал;
- <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <https://sdo-journal.ru/> - журнал Современное дошкольное образование;

## Оценочные материалы

Вид контроля	Содержание	Формы
Входной контроль	Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных качеств.	Педагогическое наблюдение; Выполнение практических заданий педагога.
Текущий контроль	Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения программы.	Педагогическое наблюдение; Опрос на выявление умения рассказать правила использования и показать основные элементы; Выполнение тестовых заданий; Творческий показ; Анализ педагогом выполнения заданий.
Итоговое оценивание	Проводится в конце обучения по программе.	Класс-концерт для родителей; Анкетирование родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении.