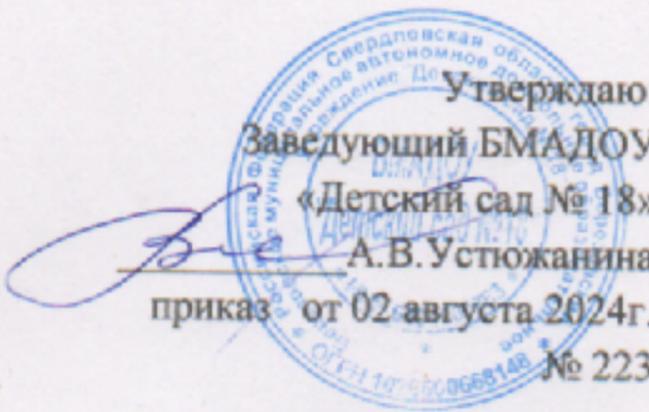


Принято:
на педагогическом совете
БМАДОУ «Детский сад «18»
Протокол
от 30 августа 2024г
№ 1

Утверждаю:
Заведующий БМАДОУ
«Детский сад № 18»
А.В. Устюжанина
приказ от 02 августа 2024г.
№ 223



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛЯ МЯЧА»**

Возраст учащихся: 5– 7 лет
Срок реализации: 2 года

Составители программы:
Гурьянова Светлана Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
педагог 1 кв. категории
Мунгалова Татьяна Андреевна
методист

Монетный, 2024

Структура

| № | Раздел | Стр. |
|-------------|--|-------------|
| 1 | Пояснительная записка. | 3 |
| 1.1. | нормативно – правовые основания разработки программы; | 3 |
| 1.2. | сведения о программе; | 3 |
| 1.3. | цель и задачи программы. | 6 |
| 2 | Содержание программы. Учебный план. | 6 |
| 3 | Планируемые результаты. | 9 |
| 4 | Организационно-педагогические условия программы. | 10 |
| 5 | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы. | 12 |
| 6 | Список литературы. | 14 |

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно – правовые основания разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана в соответствии с:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;

- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09 – 3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;

- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- постановлением правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

- постановлением правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

- приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70 - Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

- «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). Министерство образования и молодежной политики свердловской области Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр, Екатеринбург, 2022 Составитель: Н.Э.Климова, ст методист РМЦ;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06. 2019 № 70 – Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

- Постановлением Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»

- Уставом и локальными нормативными, распорядительными актами БМАДОУ «Детский сад № 18».

1.2.Сведения о программе

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной **направленности** составлена с учетом методики обучения детей упражнениям с мячом Д.В. Хухлаевой, Э.Я. Степаненковой и программы Николаевой Н.И. «Школа мяча» [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2012.

Программа составлена для занятий с детьми дошкольного возраста при использовании новейших технологий. Уровень сложности «ознакомительной» (возможность познакомиться с разными видами деятельности, определиться с выбором, знакомство с основными понятиями программы, развить любознательность, попробовать себя в реализации).

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий. Поэтому Программа «Школа мяча» (далее - Программа) **актуальна** на сегодняшний день. С этой целью в нашем детском саду организована реализация Программы, которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом их возраста детей.

Программа является одним из 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.

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.

Адресат программы. Программа предусматривает обучение детей от 5 до 7 лет. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см., а масса тела – 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г., а роста – 0,5 см.

Развитие опорно – двигательной системы ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Окостенение костей носовой перегородки к 6 годам еще не окончено. Эти особенности учитываются при проведении подвижных игр, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

У детей наблюдается и незавершенность строения стопы.

К 6 годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5 - 7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Совершенствуются основные процессы: возбуждения, и особенно торможения, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Средняя частота пульса к 6 – 7 годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких 1100 - 1200 см³, число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге – еще больше.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен для детей 5-6 лет - 25 мин; для детей 6-7 лет - 30 мин.

Объем программы. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 64 часа.

Срок освоения программы- 8 месяцев, в октября по май включительно.

Уровень сложности программы: «Стартовый», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации образовательной деятельности и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Результатом обучения является освоение программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся.

Формы обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная, индивидуально – групповая. Ожидаемое количество детей в одной группе: от 7 до 10 человек. Допускается формирование разновозрастных групп. В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для

практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого). 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

Виды занятий - специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом; физкультурные досуги, соревнования.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трех частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Формы подведения результатов - открытые занятия, игры, эстафеты, соревнования (волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол), физкультурные досуги.

1.3. Цель и задачи программы.

Цель: обогащение двигательного опыта детей 5-7 года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

Задачи:

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне в соответствии с возрастом.

- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.

- Познакомить дошкольников с историей игр.

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, быстроту, выносливость.

- Развивать ручную умелость.

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 сверстникам в сложных ситуациях.

- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

2. Содержание программы

Программа состоит из двух модулей:

1. Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.
2. Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

Учебный план

| № | Модули | Трудоемкость (количество академических часов) | | | Формы аттестации |
|-------|--|---|--------|----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет. | 32 | 4 | 28 | Входная и итоговая диагностика |
| 2. | Модуль 2. «Непоседы» - для детей 6-7 лет | 32 | 4 | 28 | Входная и итоговая диагностика |
| Итого | | 64 | 8 | 56 | |

Тематический план.

Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.

| № | Раздел/тема | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|----|---|-----------|----------|-----------|---|
| 1. | Техника передачи - ловли мяча | 10 | 1 | 9 | Педагогическое наблюдение, беседа, контрольное упражнение |
| 2. | Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Отбивание мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 3. | Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногами | 4 | 1 | 3 | |
| 5. | Упражнения и игры с мячами - футболами | 4 | - | 4 | |
| 6. | Самостоятельные игры с мячами | 2 | - | 2 | |
| | Итого: | 32 | 4 | 28 | |

Содержание тематического плана:

Тема 1. Техника передачи - ловли мяча. (10 ч)

Теория (1 час):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Форма для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся - педагог» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий. История спортивных игр.

Практика (9 ч):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями. Диагностика. Обучение технике передачи - ловли мяча.

Тема 2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча (4 ч)

Теория (1 час):

Отбивание мяча.

Практика (3 ч):

Удар мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча правой (левой) рукой в разных направлениях. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Тема 3. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину (8 ч).

Теория (1 ч)

Подбрасывание мяча

Практика (7 ч):

Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка. Бросаем мяч в вертикальную цель: двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Тема 4. Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой (4 ч).

Теория (1 ч)

Способы прокатывания мяча.

Практика (3 часа):

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание мяча ногой друг другу. Забивание мяча в ворота. Прокатывание мяча ногой между кеглями змейкой, между предметами.

Тема 5. Упражнения и игры с мячами – фитболами (4 ч).

Практика (4 ч)

Ритмическая гимнастика.

Тема 6. Самостоятельные игры с мячами (2 ч)

Практика (2 ч)

Игры. Соревнования. Развлечения. Досуги.

Тематический план

Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

| № | Раздел/тема | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|----|---|-------|--------|----------|---|
| 1. | Техника передачи - ловли мяча | 7 | 1 | 6 | Педагогическое наблюдение, беседа, контрольное упражнение |
| 2. | Упражнения, закрепляющие умение вести и отбивать мяч. | 5 | - | 5 | |
| 3. | Упражнения и игры, закрепляющие бросок мяча в корзину, передачи мяча. | 9 | 1 | 8 | |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 4 | Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Упражнения и игры с мячами - футболами | 2 | - | 2 |
| 6. | Самостоятельные игры с мячами | 4 | - | 4 |
| | Итого: | 32 | 3 | 29 |

Содержание тематического плана:

Тема 1. Техника передачи - ловли мяча. (7 ч)

Теория (1 час):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Форма для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся - педагог» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий. История спортивных игр.

Практика (6 ч):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями. Диагностика. Повторяем технику передачи - ловли мяча.

Тема 2. Упражнения, закрепляющие умение вести и отбивать мяч. (5 ч)

Практика (4 ч):

Отбивание мяча. Удар мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча правой (левой) рукой в разных направлениях. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Тема 3. Упражнения и игры, закрепляющие бросок мяча в корзину, передачу мяча. (9 ч)

Теория (1 ч)

Подбрасывание мяча.

Практика (8 ч):

Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка. Закрепление бросков мяча в вертикальную цель: двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Тема 4. Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой (5 ч).

Теория (1 ч)

Способы прокатывания мяча.

Практика (4 часа):

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание мяча ногой друг другу. Забивание мяча в ворота. Прокатывание мяча ногой между кеглями змейкой, между предметами.

Тема 5. Упражнения и игры с мячами – футболами (2 ч).

Практика (2 ч)

Ритмическая гимнастика.

Тема 6. Самостоятельные игры с мячами (4 ч)

Практика (4 ч)

Командные игры. Соревнования (мини - футбол, пионербол, баскетбол, волейбол).

3. Планируемые результаты

Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.

Обучающиеся умеют:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета);
- *бросать и ловить мяч:*
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передавать мяч в парах двумя руками снизу;
 - передавать в парах двумя руками из-за головы;
 - передавать друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
 - передавать в парах двумя руками от груди;
 - передавать мяч через веревку;
 - выбрасывать мяч 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.

Обучающиеся знают:

- элементы техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- знакомы с историей игр.

Личностные качества:

- у обучающихся сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- умеют играть в команде, соблюдают правила игр, могут распределить функции;
- способны к проявлению выдержки.

Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

Обучающиеся умеют:

- *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;
- забрасывать 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);
- перебрасывать мяч через сетку, отбивать толчком двух ладоней;
- перебрасывать 2 мяча одновременно в парах с помощью рук;
- передавать мяч в парах с помощью ног.

Обучающиеся знают:

- технику игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- знакомы с историей игр.

Личностные качества:

- у обучающихся сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- обучающиеся подчиняют свою деятельность поставленной цели;
- умеют играть в команде, подчинять собственные желания интересам коллектива, могут оказать помощь сверстникам в сложных ситуациях;
- проявляют выдержку, соблюдают правила игр, могут самостоятельно организовать игру.

4. Организационно-педагогические условия программы

Календарный учебный график на 2022 - 2023 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год | 1 октября | 31 мая | 32 | 32 | 32 | 1 занятие по 1 часу в неделю |
| 2 год | 1 октября | 31 мая | 32 | 32 | 32 | 1 занятие по 1 часу в неделю |
| Каникулы: 1 июня по 30 сентября | | | | | | |

Материально - техническое обеспечение

Программа реализуется в спортивном зале, расположенном на втором этаже здания БМАДОУ «Детский сад №18», ул. Пушкина 15а. Спортивный зал, площадью 69,5 кв.м.

1. стул для педагога – 1шт;
2. стол педагога – 1шт;
3. мячи резиновые -15шт;
4. мини баскетбольные мячи-15 шт.
5. мини футбольные мячи- 15шт;
6. волейбольные мячи -15 шт;
7. набивные мячи-15шт;
8. гимнастические мячи-13шт;

9. мячи хоппы-10 шт;
 10. ворота-2шт;
 11. баскетбольные стойки-2шт.
- Приборы и оборудование:
1. CD – магнитофон

Информационные ресурсы и методические материалы

| Автор, название, год издания: учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов) | Вид образовательного и информационного ресурса (печатный / электронный) |
|--|---|
| учебные, учебно-методические издания | |
| «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти», издательство Белый город 2013г. | Печатный |
| «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство- Пресс» 2012 г. | Печатный |
| «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова 2016г. | Печатный |
| Школа мяча. Журнал //Инструктор по физкультуре.- № 3-2013 | Печатный |
| Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры М.: Советский спорт,2011 https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html | Электронный |
| Щебеко В.Н. Физкультура: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении. ООО «Белый ветер»,2006 http://fizkultura.ru/system/files/imce/books/practice-fizkulturi/Shebeko_fizkult-ura.pdf | Электронный |
| http://www.ed.gov.ru/ - сайт Министерства образования РФ | Электронный |
| www.vio.fio.ru - - Федерация Интернет-образования | Электронный |
| http://www.edu.ru/ - каталог образовательных Интернет-ресурсов; | Электронный |
| http://www.vidod.edu.ru - Федеральный портал «Дополнительное образование детей» | Электронный |
| http://www.auditorium.ru/ - Российское образование – сеть порталов | Электронный |
| http://fizinstruktor.ru/ - Физинструктор.РУ | Электронный |
| http://1september.ru - Сайт газеты "Первое сентября" /методические материалы/ | Электронный |
| https://dou.su/node/123 -В детский сад | Электронный |
| http://www.lib.ru/ - Электронная библиотека | Электронный |
| http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов | Электронный |
| http://doshvozzrast.ru/metodich/atestac03_5.htm - Дошкольный возраст | Электронный |

| | |
|---|-------------|
| https://4brain.ru/zozh/#1 – О здоровом образе жизни | Электронный |
| http://www.fizkult-ura.ru/ - Физическая культура будущего | Электронный |
| https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie.html - ДошколЕнок.ру | Электронный |
| https://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/ - Педагогический портал | Электронный |
| https://sites.google.com/site/pedzurnal/fiz-ra - Журнал «Дошкольное образование» | Электронный |

Кадровое обеспечение

Программу с детьми реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Для оценки качества освоения программы используется входная и итоговая диагностика обучающихся. При проведении диагностики используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся.

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-------------|------------|
| Техника исполнения работы | Удовлетворительно | Качественно | Безупречно |
| Гибкость | | | |
| Ловкость | | | |
| Осанка | | | |
| Быстрота движения | | | |
| Растягивание мышц | | | |
| Развивать чувство равновесия | | | |
| Работа с мячом | | | |

| Параметры результативности реализации программ | Характеристика а низкого уровня результативности | Оценка уровня результативности | | | | | Характеристика высокого уровня результативности |
|--|--|--------------------------------|-------|-------------------|--------|--------------|--|
| | | Очень слабо | Слабо | Удовлетворительно | Хорошо | Очень хорошо | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Умеет отбивать мяч на месте (в движении не менее 10 раз) | | | | | | | Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Умеет бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении | | | | | | | Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы |
| Выполняет действие с мячом в парах (перебрасывание мяча друг другу и т.п.) | | | | | | | Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося |
| Забрасывает мяч в баскетбольную корзину | | | | | | | Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата) |
| Перебрасывает мяч через веревку/сетку | | | | | | | Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся - обучающийся». Доминируют субъект-субъектные отношения |
| Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров | | | | | | | Актуальные достижения обучающимся осознаны и сформулированы |
| Учувствует в играх с мячом (баскетбол, волейбол, мини - футбол, пионербол) знает и соблюдает правило игры | | | | | | | Стремление обучающегося к дальнейшему совершенствованию в данной области (у обучающегося активизированы познавательные интересы и потребности) |

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень.

6. Перечень литературы

1. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2001.

2. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2012.

3. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

11. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978.

Березовское муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад №18»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БМАДОУ
«Детский сад № 18»
Устюжанина А. В.
приказ от 2 сентября 2024 г. № 223



**Рабочая программа по реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности «Школа мяча»**

Возраст учащихся: 5– 7 лет
Срок реализации: 2 года
Форма обучения: очная
Место реализации: БМАДОУ «Детский сад № 18»
Срок реализации программы: 8 месяцев
Кол-во учебных недель: 72
Всего академических часов: 64
из них по формам обучения – групповые – 64
Кол-во в неделю: 2 раза
Продолжительность занятий: от 25 минут до 30 минут

Составитель:
Гурьянова Светлана Юрьевна,
инструктор по ФК, педагог 1 к/к

Монетный, 2024

Структура программы

| № | Раздел | Стр. |
|------|-----------------------|------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Аннотация | 3 |
| 1.2. | Планируемый результат | 4 |
| 2 | Содержание программы. | 6 |
| 3 | Приложение | 47 |

1. Пояснительная записка

1.1. Аннотация

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Программа составлена для занятий с детьми дошкольного возраста при использовании новейших технологий. Уровень сложности «ознакомительный» (возможность познакомиться с разными видами деятельности, определиться с выбором, знакомство с основными понятиями программы, развитие любознательности, попробовать себя в реализации).

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий. Поэтому Программа «Школа мяча» актуальна на сегодняшний день. С этой целью в нашем детском саду организована реализация Программы, которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом их возраста детей.

Программа является одним из 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.

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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Время занятий для детей 5 – 6 лет – 25 мин и для детей 6 – 7 лет до - 30 минут

Предусматривается два модуля программы:

Модуль 1 «Медвежата» для детей 5 – 6 лет

Модуль 2 «Непоседы» для детей 6 – 7 лет

Учебные группы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Допускается формирование разновозрастной группы. В группе от 7 до 14 детей.

1.2. Планируемые результаты

Модуль 1. «Медвежата» для детей 5-6 лет

Обучающиеся умеют:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета);
- *бросать и ловить мяч:*
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передавать мяч в парах двумя руками снизу;
 - передавать в парах двумя руками из-за головы;
 - передавать друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
 - передавать в парах двумя руками от груди;
 - передавать мяч через веревку;
 - выбрасывать мяч 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.

Обучающиеся знают:

- элементы техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- знакомы с историей игр.

Личностные качества:

- у обучающихся сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- умеют играть в команде, соблюдают правила игр, могут распределить функции;
- способны к проявлению выдержки.

Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

Обучающиеся умеют:

- *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;
- забрасывать 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);
- перебрасывать мяч через сетку, отбивать толчком двух ладоней;
- перебрасывать 2 мяча одновременно в парах с помощью рук;
- передавать мяч в парах с помощью ног.

Обучающиеся знают:

- технику игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- знакомы с историей игр.

Личностные качества:

- у обучающихся сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- обучающиеся подчиняют свою деятельность поставленной цели;
- умеют играть в команде, подчинять собственные желания интересам коллектива, могут оказать помощь сверстникам в сложных ситуациях;
- проявляют выдержку, соблюдают правила игр, могут самостоятельно организовать игру.

2. Содержание учебного плана

1. Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.

2. Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

Учебный план

| № | Модули | Трудоемкость (количество академических часов) | | | Формы аттестации |
|-------|--|---|--------|----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет. | 32 | 4 | 28 | Входная и итоговая диагностика |
| 2. | Модуль 2. «Непоседы» - для детей 6-7 лет | 32 | 4 | 28 | Входная и итоговая диагностика |
| Итого | | 64 | 8 | 56 | |

Тематический план.

Модуль 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.

| № | Раздел/тема | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|--------|---|-------|--------|----------|---|
| 1. | Техника передачи - ловли мяча | 10 | 1 | 9 | Педагогическое наблюдение, беседа, контрольное упражнение |
| 2. | Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Отбивание мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 3. | Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой | 4 | 1 | 3 | |
| 5. | Упражнения и игры с мячами - фитболами | 4 | - | 4 | |
| 6. | Самостоятельные игры с мячами | 2 | - | 2 | |
| Итого: | | 32 | 4 | 28 | |

Содержание тематического плана:

Тема 1. Техника передачи - ловли мяча. (10 ч)

Теория (1 час):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Форма для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся - педагог» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий. История спортивных игр.

Практика (9 ч):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями. Диагностика. Обучение технике передачи - ловли мяча.

Тема 2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча (4 ч)

Теория (1 час):

Отбивание мяча.

Практика (3 ч):

Удар мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча правой (левой) рукой в разных направлениях. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Тема 3. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину (8 ч).

Теория (1 ч)

Подбрасывание мяча

Практика (7 ч):

Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка. Бросаем мяч в вертикальную цель: двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Тема 4. Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой (4 ч).

Теория (1 ч)

Способы прокатывания мяча.

Практика (3 часа):

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание мяча ногой друг другу. Забивание мяча в ворота. Прокатывание мяча ногой между кеглями змейкой, между предметами.

Тема 5. Упражнения и игры с мячами – фитболами (4 ч).

Практика (4 ч)

Ритмическая гимнастика.

Тема 6. Самостоятельные игры с мячами (2 ч)

Практика (2 ч)

Игры. Соревнования. Развлечения. Досуги.

Тематический план
Модуль 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

| № | Раздел/тема | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|----|---|-------|--------|----------|---|
| 1. | Техника передачи - ловли мяча | 7 | 1 | 6 | Педагогическое наблюдение, беседа, контрольное упражнение |
| 2. | Упражнения, закрепляющие умение вести и отбивать мяч. | 5 | - | 5 | |
| 3. | Упражнения и игры, закрепляющие бросок мяча в корзину, передачи мяча. | 9 | 1 | 8 | |
| 4 | Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой | 5 | 1 | 4 | |
| 5. | Упражнения и игры с мячами - фитболами | 2 | - | 2 | |
| 6. | Самостоятельные игры с мячами | 4 | - | 4 | |
| | Итого: | 32 | 3 | 29 | |

Содержание тематического плана:

Тема 1. Техника передачи - ловли мяча. (7 ч)

Теория (1 час):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Форма для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся - педагог» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий. История спортивных игр.

Практика (6 ч):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями. Диагностика. Повторяем технику передачи - ловли мяча.

Тема 2. Упражнения, закрепляющие умение вести и отбивать мяч. (5 ч)

Практика (4 ч):

Отбивание мяча. Удар мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча правой (левой) рукой в разных направлениях. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Тема 3. Упражнения и игры, закрепляющие бросок мяча в корзину, передачу мяча. (9 ч)

Теория (1 ч)

Подбрасывание мяча.

Практика (8 ч):

Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка. Закрепление бросков мяча в вертикальную цель: двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Тема 4. Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой (5 ч).

Теория (1 ч)

Способы прокатывания мяча.

Практика (4 часа):

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание мяча ногой друг другу. Забивание мяча в ворота. Прокатывание мяча ногой между кеглями змейкой, между предметами.

Тема 5. Упражнения и игры с мячами – фитболами (2 ч).

Практика (2 ч)

Ритмическая гимнастика.

Тема 6. Самостоятельные игры с мячами (4 ч)

Практика (4 ч)

Командные игры. Соревнования (мини - футбол, пионербол, баскетбол, волейбол).

Содержание модуля 1. «Медвежата» - для детей 5-6 лет.

| Месяц | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|--------------------------------------|---------------|---|--|
| с е н т я б р ь | 1.Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость. |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| о к т я б р ь | 3. История возникно вения мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомит ь 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. | ❖ 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 |

| | | | |
|--|--|-----|--|
| | | при | |
|--|--|-----|--|

| | | | |
|--|---------------------------|---|--|
| | | <p>прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.</p> | <p>прямой П/и «Ловкий стрелок»</p> |
| | <p>Подбрасывание мяча</p> | <p>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость</p> | <p>❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| | <p>Броски мяча</p> | <p>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p> | <p>❖ 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)</p> |

| | | | |
|----------------------------|------------------------------|--|---|
| н о я б р ь | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| | Перекатывание набивного мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в корзину ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит» |

| | | | |
|--|---------------------|--|--|
| | | движений, внимание. | |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Метание набивного мяча из-за головы <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|--|---|
| д е к а б р ь | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой <p>П/и «Мяч – капитану»</p> |
|---------------------------------|---------------------|--|---|

| | | |
|----------------|--|--|
| Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Передача мяча друг другу парами с помощью ног <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Остановка мяча ногой <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |

| | | | |
|----------------------------|---------------------|---|--|
| | Отбивание мяча | <p>1. Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| я н в а р ь | Забрасывание мяча | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» |
| | Перебрасывание мяча | <p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Развивать силу броска, точность движений,</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница» |

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| | | глазомер. | |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ❖ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| Ф е в р а л ь | Забрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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 мячаххопсах. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 – хопсах <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |

| | | |
|---------------------|---|---|
| Броски мяча | <p>1. Учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| Перебрасывание мяча | <p>1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| Отбивание мяча | <p>1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>3. Учить останавливать</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |

| | | | |
|------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | <p>мяч ногой.</p> <p>4. Развивать ловкость, мышление.</p> | |
| м а р т | Перебрасывание мяча | <p>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ❖ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Лови – не лови»</p> |
| | Знакомство с мячами - фитболами и | <p>1. Познакомить с мячами - фитболами.</p> <p>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</p> <p>3. Развивать выносливость, координацию движений.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа. <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|
| | <p>Перебрасывание мяча</p> | <p>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ❖ Передача мяча друг другу ногой ❖ Прыжки на мячах - хоппах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| | <p>Упражнения с мячом - фитболом</p> | <p>1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу <p>П/и «Салки с мячом»</p> |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---|--|
| | | н/мяча. | |
| а п р е л ь | Упражнения с мячом - фитболом | <p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| | Перебрасывание мяча | <p>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2. Отрабатывать</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |

| | | |
|----------------|--|--|
| | <p>мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</p> | |
| Отбивание мяча | <p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч» |

| | | |
|------------|---|---|
| Школа мяча | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ Перебрасывание набивного мяча друг другу <p>П/и «Вышибалы» дальность.</p> |
|------------|---|---|

| | | |
|--------------------|--|---|
| <p>Диагностика</p> | <p>1.Выявить уровень физической подготовленности детей</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча в движении 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) |
|--------------------|--|---|

| | | |
|--------------------|---|---|
| <p>Диагностика</p> | <p>2. Выявить уровень физической подготовленности детей</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Перебрасывание мяча через сетку <input type="checkbox"/> Перебрасывание мяча друг другу <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движен ❖ Броски мяча ногой в ворота на меткость |
| <p>Итоговое</p> | <p>См. приложение</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

Содержание модуля 2. «Непоседы» для детей 6-7 лет.

| Месяц | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|----------|--------------|---|--|
| сентябрь | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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) |

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| | Диагностика | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость. |
| о к т я б р ь | История возникновения мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство с историей возникновения мяча. ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». ❖ Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы» |
| | Беседа о спортивной игре «Волейбол» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Беседа о спортивной игре «Волейбол» ❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом» |

| | | |
|--|----------------|--|
| | 3. Воспитывать | |
|--|----------------|--|

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | целеустремленность | |
| Беседа о спортивной игре «Баскетбол» | <p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Беседа о спортивной игре «Баскетбол» ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Броски мяча вверх с хлопком. <p style="text-align: center;">П/и «Охотники и куропатки»</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Беседа о спортивной игре «Футбол»</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Беседа о спортивной игре «Футбол» ❖ Забрасывание мяча в ворота. ❖ Броски мяча друг другу. <p style="text-align: center;">П/и «Охотники и куропатки»</p> |
| <p>Броски мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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, координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 <p style="text-align: center;">П/и «Лови – не лови»</p> |

| | | | |
|----------------------------|----------------|---|---|
| н о я б р ь | Броски мяча | <p>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| | Отбивание мяча | <p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p> |

| | | |
|-----------|--|--|
| | 4. Развивать внимание, координацию движений. | |
| Перебрасы | 1. Учить перебрасывать и | <input type="checkbox"/> Перебрасывание двух мячей в |

| | | |
|-------------|--|---|
| вание мячей | <p>ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p> | <p>парах одновременно</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча, продвигаясь по кругу ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь» |
|-------------|--|---|

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------|--|---|
| | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ❖ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ❖ Метание набивного мяча на дальность <p style="text-align: right;">П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |
| Д е к а б р ь | Балансировка на фитболе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| <p>Забрасывание мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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» |
| <p>Бросание и ловля мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Бросание и ловля набивного мяча ❖ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ❖ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках» |

| | | | |
|--|--------------|--|---|
| | Ведение мяча | 1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча с поворотом ❖ Бросание мяча до указанного ориентира ❖ Прыжки на мячах - хоппах |
|--|--------------|--|---|

| | | | |
|--|--------------|--|---|
| | | энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. | <input type="checkbox"/> Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану» |
| я н в а р ь | Ведение мяча | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча, продвигаясь бегом. ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу» |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | | |
| <p>Перебрасывание мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ❖ Ведение мяча с поворотами □ Отбивание мяча по кругу. ❖ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница» |

| | | | |
|---------------------------------|-------------------|--|--|
| | Броски мяча | <p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать ❖ Ведение мяча, продвигаясь бегом ❖ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| Ф е в р а л ь | Забрасывание мяча | <p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) ❖ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ❖ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) ❖ Бросок мяча ногой в ворота на меткость <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |

| | | | |
|--|---------------|--|--|
| | | ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. | |
| | Передача мяча | 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в | ❖ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении ❖ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. | <input type="checkbox"/> Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница» |
|--|--|--|--|

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| <p>Балансировка на фитболе</p> | <p>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину ❖ Балансировка на фитболе лежа на животе ❖ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы <p>П/и «Охотники и куропатки»</p> |
| <p>Отбивание мяча</p> | <p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2. Упражняться в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ❖ Остановка и передача мяча в движении <p>П/и «не урони мяч»</p> |

| | | | |
|---|---------------------|---|--|
| | | <p>ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p> | |
| <p>м</p> <p>а</p> <p>р</p> <p>т</p> | <p>Ведение мяча</p> | <p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 <p>П/и «Лови – не лови»</p> |

| | | | |
|--------------|---|--|--|
| | | пространстве. | |
| Ведение мяча | <p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал ❖ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> | |

| | | |
|-------------------|--|---|
| Забрасывание мяча | <p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 |
|-------------------|--|---|

| | | |
|-------------|---|---|
| | <p>кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> | П/и «Футбол» |
| Броски мяча | 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении ❖ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах |

| | | | |
|----------------------------|---------------------|---|---|
| | | <p>удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.</p> | <p>❖ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»</p> |
| а п р е л ь | Перепрыгивание мяча | <p>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.</p> | <p>❖ 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»</p> |
| | Перепрыгивание мяча | <p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными</p> | <p>❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ❖ Перебрасывание мяча через сетку</p> |

| | | |
|--------------|--|--|
| | <p>способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p> | <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |
| Ловля мяча | <p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ❖ Ловля мяча, летящего на разной высоте ❖ Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| Ведение мяча | <p>1. Упражнять мягкому, плавному</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча с дополнительными заданиями ❖ Бросание мяча до указанного ориентира |

| | | |
|-------------|--|--|
| | <p>движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p> | <p>❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»</p> |
| Диагностика | <p>1. Выявить уровень подготовленности детей</p> | <p>❖ Ведение мяча в движении – 10м. Не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука и ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <p>❖ Броски мяча в корзину двумя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота 2м.)</p> <p>❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>❖ Введение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</p> <p>❖ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</p> |

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| | Диагностика | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Перебрасывание мяча друг другу ❖ Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Броски мяча в ворота на меткость |
| | Итоговое | См. приложение | ❖ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Для оценки качества освоения программы используется входная и итоговая диагностика обучающихся. При проведении диагностики используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся.

| Техника исполнения работы | Удовлетворительно | Качественно | Безупречно |
|------------------------------|-------------------|-------------|------------|
| Гибкость | | | |
| Ловкость | | | |
| Осанка | | | |
| Быстрота движения | | | |
| Растягивание мышц | | | |
| Развивать чувство равновесия | | | |
| Работа с мячом | | | |

| Параметры результативности реализации программ | Характеристика низкого уровня результативности | Оценка уровня результативности | | | | | Характеристика высокого уровня результативности |
|---|--|--------------------------------|-------|-------------------|--------|--------------|--|
| | | Очень слабо | Слабо | Удовлетворительно | Хорошо | Очень хорошо | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Умеет отбивать мяч на месте (в движении не менее 10 раз) | | | | | | | Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы |
| Умеет бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении | | | | | | | Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы |
| Выполняет действие с мячом в парах (перебрасывание мяча дуг другу и т.п.) | | | | | | | Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося |
| Забрасывает мяч в баскетбольную корзину | | | | | | | Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата) |
| Перебрасывает мяч через веревку/сетку | | | | | | | Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся - обучающийся». Доминируют субъект-субъектные отношения |
| Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров | | | | | | | Актуальные достижения обучающимся осознаны и сформулированы |
| Учувствует в играх с мячом (баскетбол, волейбол, мини - футбол, пионербол) знает и соблюдает правило игры | | | | | | | Стремление обучающегося к дальнейшему совершенствованию в данной области (у обучающегося активизированы познавательные интересы и потребности) |

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной

суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390153

Владелец Устюжанина Анастасия Владимировна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025