

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

Принято
на педагогическом совете
БМАДОУ «Детский сад № 18»
протокол № 1 от
31.08. 2026 г.

Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад №18»
Устюжанина А. В.
приказ № 181 от 03.09.2026 г.



**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

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

Монетный, 2026

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, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ): тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и задержкой психического развития (ЗПР).

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 2 раза 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, в том числе с ОВЗ (ТНР, ЗПР).

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, в том числе с ОВЗ (ТНР, ЗПР).

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.Диагнос тика	1. Выявить уровень физической подготовленнос ти детей.	❖ Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ❖ Броски мяча на меткость в цель
	2.Диагно с тика	1. Выявить уровень физической подготовленнос ти детей.	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость.

о к т я б н г	3. История возникно вания мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомит 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	
--	--	-----	--

		прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	прямой П/и «Ловкий стрелок»
	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)

н о я б р ь	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ❖ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать	❖ Забрасывание мяча в корзину ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого называли, тот и ловит»

		координацию движений, внимание.	
	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»

Д е к а б р ь	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
--	----------------------------	--	---

	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»

	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
а н в а н г	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу	❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»

		броска, точность движений, глазомер.	
	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ❖ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
Ф е в р а л ь	Забрасывание мяча	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ❖ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»

		прыжки на мячаххопах.	
	Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой ❖ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
	Перебрасывание мяча	1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию	❖ 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»

м а р т		движений, глазомер, внимание.	
	Отбивание мяча	1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ❖ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ❖ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном	❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»

		действии с мячами. 3. Развивать координацию.	
	Знакомст во с мячами - фитболам и	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»

	Перебрасывание мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	❖ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ❖ Передача мяча друг другу ногой ❖ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
	Упражнения с мячом - фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить	❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»

		регулировать силу отталкивания н/мяча.	
а п р е л ь	Упражнения с мячом - фитболом	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
	Перебрасывание мяча	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать	❖ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ❖ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»

		мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.	
	Отбивание мяча	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	❖ 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	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании.	❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы» дальность.
--	--------------------------	---	--

	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей	❖ Введение 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) ❖ Введение 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)
--	-------------	---	---

	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей	🚌 Перебрасывание мяча через сетку 🚌 Перебрасывание мяча друг другу 🚌 Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движен ❖ Броски мяча ногой в ворота на меткость
	Итоговое	См. приложение	🚌 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.	❖ 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.	❖ 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 г я б р ь	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	❖ Знакомство с историей возникновения мяча. ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». ❖ Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»
	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.	❖ 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»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	❖ Беседа о спортивной игре «Баскетбол» ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и куропатки»

	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	❖ Беседа о спортивной игре «Футбол» ❖ Забрасывание мяча в ворота. ❖ Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию	❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) ❖ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) ❖ Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»

		движений.	
н о я б р ь	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	❖ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. ❖ Броски мяча вверх с поворотом кругом ❖ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч ❖ Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»

	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	❖ Отбивание мяча по кругу ❖ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно ❖ Перебрасывание мяча друг другу разными способами ❖ Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого называли, тот и ловит»
	Перебрасы	1. Учить перебрасывать и	🚗 Перебрасывание двух мячей в

	вание мячей	ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	парах одновременно ❖ Ведение мяча, продвигаясь по кругу ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	❖ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ❖ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ❖ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»

д е к а б р ь	Балансировка на фитболе	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча.	❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать	❖ 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»

		ориентировку в пространстве.	
	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	❖ Бросание и ловля набивного мяча ❖ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ❖ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах,	❖ 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.	🚶 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.	❖ Введение мяча, продвигаясь бегом. ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»

	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	❖ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ❖ Ведение мяча с поворотами ❑ Отбивание мяча по кругу. ❖ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании	❖ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать ❖ Ведение мяча, продвигаясь бегом ❖ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»

		мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	
Ф р м а т и в	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	❖ 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 П/и «Попади мячом в цель»

	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.	❖ Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать	❖ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину ❖ Балансировка на фитболе лежа на животе ❖ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»

		учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	
	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	❖ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ❖ Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»

	Ведение мяча	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	❖ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал ❖ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы ❖ Ведение мяча в движении ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
--	----------------------------	---	---

	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	❖ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал ❖ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать	❖ 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

		его	
--	--	-----	--

		кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	П/и «Футбол»
	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг	❖ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении ❖ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах ❖ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»

		другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	
а п р е л ь	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	❖ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней ❖ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал ❖ Передача мяча ногой в движении ❖ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять	❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Отбивание футбола двумя руками в ходьбе ❖ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»

		умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	
	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	❖ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ❖ Ловля мяча, летящего на разной высоте ❖ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с	❖ Ведение мяча с дополнительными заданиями ❖ Бросание мяча до указанного ориентира ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы

май		дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	П/и «Меткий стрелок»
	Диагностика	1.Выявить уровень подготовленности детей	❖ 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) ❖ Броски мяча в корзину двумя 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 ❖ Введение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча ❖ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
	Диагностика	1.Выявить уровень физической	❖ Перебрасывание мяча через сетку

		подготовленности детей.	❖ 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 уровне

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060861

Владелец Устюжанина Анастасия Владимировна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027