

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа "Образовательный центр" имени  
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича  
с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

принято на заседании кафедры  
«Дополнительное образование»

Протокол №1  
от «30» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Возраст обучающихся – 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Савенкова Л.В.,  
тренер-преподаватель

с. Алексеевка 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Педагогическая целесообразность.....	5
3. Новизна.....	6
2. Учебно-тематический план .....	18
3. Содержание программы.....	21
4. Методическое обеспечение .....	33
5. Календарный план - график .....	37
7. Список литературы .....	38

## 1. Пояснительная записка.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, показывают, что функциональные возможности детей 5-7 лет не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Двигательная активность детей составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча», которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Программа «Школа мяча» **физкультурно-спортивной направленности**, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми 5-7 лет.

В системе физического воспитания детей 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. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

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. Занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью. Программа «Школа мяча» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.08.2017 № 205 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в государственных образовательных учреждениях Самарской области»

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах - парами, тройками, пятерками. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

**НОВИЗНА** данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа «Школа мяча» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка», «Техническая подготовка», «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи

годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Количество обучающихся в группах 15 человек.

**Срок реализации программы 1 год – 126 часов.**

Возраст детей	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-7 лет	3,5	126

### **Формы обучения:**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания;
- спортивные развлечения.

**Форма организации деятельности:** групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Режим занятий.** Предполагается проведение по два занятия в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня продолжительностью 25-30 минут.

### **Ожидаемые результаты:**

- действовать по сигналу тренера, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

### **бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

### **метать мяч:**

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

### **отбивать мяч:**

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

### **вести мяч:**

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



- с дополнительными заданиями.

### бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча.

### бросать мяч в ворота:

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

## Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

### Показатели физического развития детей 5–7 лет

Показатель	Пол	Уровень развития		
		ниже среднего	средний	высокий
<b>Быстрота</b>				
Бег на 30 м (с)	М	9,0–8,5	8,4–7,6	7,5–7,3
	Д	9,3–9,0	8,9–7,7	7,6–7,4
<b>Динамометрия (сила кисти рук, кг)</b>				
Правая рука	М	9,0–9,5	9,6–14,4	14,5–14,8
	Д	7,3–7,8	7,9–11,9	12,0–12,3
Левая рука	М	8,9–9,1	9,2–13,4	13,5–13,8
	Д	6,2–6,7	6,8–11,6	11,7–12,2
<b>Скоростно-силовые качества</b>				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8–86,2	86,3–108,7	108,8–109,2
	Д	77,0–77,6	77,7–99,6	99,7–100,0
Прыжок в высоту с места (см)	М	16,7–20,9	21,1–26,9	27–27,3
	Д	16,0–20,0	20,9–27,1	27,2–27,6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя (см)	М	209–220	221–303	304–309
	Д	146–156	156–256	257–262
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой (м)	М	3,9–4,3	4,4–7,9	8,0–8,6
	Д	2,8–3,2	3,3–4,7	4,8–5,2
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой (м)	М	2,8–3,2	3,3–5,3	6,4–5,8
	Д	2,5–2,9	3,0–4,7	4,7–5,2
<b>Гибкость</b>				
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см)	М	2–2	3–6	7–9
	Д	1–3	4–8	5–10
<b>Выносливость</b>				
Бег на 120 м		36,0–35,8	35,7–29,2	29,1–28,5
<b>Ловкость</b>				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8–5,1	5,0–1,5	1,4–1,0
	Д	6,7–6,1	6,0–5,0	4,9–4,1
<b>Статическое равновесие</b>				
Удержание равновесия на одной ноге (с)	М	20–39	40–60	62–70
	Д	0–49	60–60	62–70

## Быстрота

Бег на дистанцию 30 метров.

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования.

Тренер выполняет с детьми разогревающие упражнения, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение—ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4 – круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее. («Представь, что ты – самое быстрое животное»).

Тренер с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Тренер, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

*Высокий уровень* — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

*Средний уровень* — соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* — соответствие двум показателям.

## **Бросок набивного мяча**

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Методика проведения.

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Тренер предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие только двум показателям.

## **Метание мешочка с песком**

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Методика проведения.

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Тренер осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;

одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;

перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;

хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;

сохранение заданного направления полета мяча.

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **Выносливость**

**Оборудование.** Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Методика проведения

Тренер выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша.

Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **Ловкость**

**Оборудование.** На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения.

Педагог дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **Оценка координации движений**

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения.

Тренер предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики-35–40, девочки -35-40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

*Высокий уровень* (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) - соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) - соответствие двум показателям.

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

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



## **Материально - техническое обеспечение.**

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём.

На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	12	4	8
<b>2</b>	Техническая подготовка	102	1	101
<b>3</b>	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	12		12
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>5</b>	<b>121</b>

### **1. Модуль «Теоретическая подготовка»**

**Цель модуля:** стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

**Задачи модуля:**

- познакомить детей с историей возникновения мяча, с различными видами мячей;
- углубить представление детей о спортивных играх с мячом.

### Учебно – тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4		4
2	История возникновения мяча	2	1	1
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	2	1	1
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	2	1	1
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

### 2. Модуль «Техническая подготовка»

**Цель модуля:** развитие физических и нравственных качеств ребёнка в процессе обучения элементам спортивных игр с мячом.

#### Задачи модуля:

- способствовать овладению техникой действий с разными мячами;
- формировать новые двигательные навыки при обучении элементами игры с мячом;
- формировать навыки сотрудничества: играть в команде для достижения общей цели, адекватно относиться к своим неудачам и неудачам соперников.

### Учебно – тематический план модуля «Техническая подготовка»

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Броски мяча	4		4
2	Подбрасывание мяча	4		4

<b>3</b>	Передача мяча в стенку	4		4
<b>4</b>	Передача мяча стоя на месте	4		4
<b>5</b>	Перебрасывание мяча в парах	4		4
<b>6</b>	Передача мяча в парах при движении	4		4
<b>7</b>	Передача мяча	4		4
<b>8</b>	Броски мяча в корзину (поставленную на пол)	4		4
<b>9</b>	Бросок мяча в цель	4		4
<b>10</b>	Перекатывание набивного мяча	2		2
<b>11</b>	Ведение мяча	4		4
<b>12</b>	Ведение мяча на месте	4		4
<b>13</b>	Перебрасывание мяча	4		4
<b>14</b>	Знакомство с мячами футболами	2	1	1
<b>15</b>	Мяч - футбол	2		2
<b>16</b>	Упражнение с мячами футболами	4		4
<b>17</b>	Забрасывание мяча в цель	4		4
<b>18</b>	Ведение мяча в движении	4		4
<b>19</b>	Ведение мяча вокруг себя	4		4
<b>20</b>	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	4		4
<b>21</b>	Перебрасывание мяча через сетку	4		4
<b>22</b>	Бросок мяча в корзину	4		4
<b>23</b>	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4		4
<b>24</b>	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	4		4
<b>25</b>	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	4		4
<b>26</b>	Ведение мяча в движении	8		8

27	Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>105</b>

### 3. Модуль «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы»

**Цель модуля:** Развитие интереса к занятиям спортом, определение уровня владения мячом

**Задачи модуля:**

- дать возможность проявить детям полученные навыки в игровой форме
- выявить уровень физической подготовленности детей

**Учебно – тематический план модуля «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы»**

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Спортивное развлечение	8		8
2	Контрольные нормативы	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>		<b>12</b>

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема занятия	Задачи	Содержание
Вводное занятие. (Диагностика) 4 часа	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с</li> </ul>

		<p>передвижением).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
<p>Вводное занятие. (Диагностика) 4 часа</p>	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
<p>История возникновения мяча 2 часа</p>	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
<p>Беседа о спортивной игре «Волейбол» 2 часа</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<p>Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком.</li> </ul>

2 часа	корзину, мягкой ловле кистями рук. <b>3. Развивать глазомер, ловкость.</b>	П/и «Охотники и куропатки»
Беседа о спортивной игре «Футбол» 2 часа	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"> <li>• Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>• Броски мяча друг другу.</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
Подбрасывание мяча 4 часа	<b>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</b> <b>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</b> <b>3. Воспитывать ловкость</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</li> <li>• П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
Передача мяча в стенку 2 часа	<b>1. Упражнять в быстрой смене движений.</b> <b>2. Закреплять умение работать в парах.</b> <b>3. Развивать внимание.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> П/и «Вышибалы»
Передача мяча в стенку 2 часа	<b>1. Упражнять в быстрой смене движений.</b> <b>2. Закреплять умение работать в парах.</b> <b>3. Развивать внимание.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> П/и «Вышибалы»
Передача мяча стоя на месте 2 часа	<b>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</b> <b>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча стоя спиной друг к другу</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»

<p>Передача мяча стоя на месте</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p><b>2.</b> Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>• Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p>Передача мяча в парах при движении</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p><b>2.</b> Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p><b>3.</b> Совершенствовать прыжки.</p> <p><b>4.</b> Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p><b>5.</b> Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
<p>Передача мяча в парах при движении</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p><b>3.</b> Развивать чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Передача мяча</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p><b>3.</b> Передача мяча в парах.</p> <p><b>4.</b> Развивать координацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча, с отскоком от пола, из одной руки в другую в движении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> <p>П/и «Мельница»</p>

	движений.	
Передача мяча 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение передавать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать технику движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> П/и «Не урони мяч»
Броски мяча 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
Броски мяча 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.</li> <li>• Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>• Прокатывание мяча ногами по прямой</li> </ul> П/и «Ловкий стрелок»
Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</li> <li>4. Отрабатывать</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) с трех шагов</li> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> </ul> П/и «Футбол»



	<p>навык отбивания мяча на месте.</p> <p><b>5. Развивать выносливость.</b></p>	
<p>Бросок мяча в корзину (поставленную на пол)</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p><b>4.</b> Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) (с 3 шагов)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
<p>Бросок мяча в цель</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b>2.</b> Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать выдержку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Метание набивного мяча из-за головы</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Бросок мяча в цель</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b>2.</b> Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча головой</li> </ul> <p>П/и «Мяч – капитану»</p>
<p>Бросок мяча в корзину</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p><b>3.</b> Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p><b>4.</b> Отрабатывать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> </ul> <p>П/и «Футбол»</p>

	<p>навык отбивания мяча на месте.</p> <p><b>5. Развивать выносливость.</b></p>	
<p>Бросок мяча в корзину</p> <p>4 часа</p>	<p><b>1.</b> Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p><b>4.</b> Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
<p>Бросок мяча в корзину после ведения.</p> <p>4 часа</p>	<p><b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину после ведения с остановкой (с 3 шагов)</li> <li>• Метание мяча на дальность</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• П/и «Вышибалы»</li> </ul>
<p>Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.</p> <p>4 часа</p>	<p><b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину одной рукой</li> <li>• Метание мяча на дальность</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• П/и «Вышибалы»</li> </ul>
<p>Ведение мяча на месте</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p><b>2.</b> Учить останавливать мяч ногой.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p><b>4.</b> Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Остановка мяча ногой</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>

<p>Ведение мяча 2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. <b>2.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. <b>3.</b> Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. <b>4.</b> Развивать ориентировку в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<p>Ведение мяча на месте 2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить отбивать мяч в движении. <b>2.</b> Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота</li> <li>• П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
<p>Ведение мяча 2 часа</p>	<p>Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. <b>2.</b> Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
<p>Перебрасывание мяча 2 часа</p>	<p><b>1.</b> Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. <b>2.</b> Отрабатывать навык ведения мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>• Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>• Передача мяча ногой в</li> </ul>

	<p>змейкой.</p> <p><b>3.</b> Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p><b>4.</b> Совершенствовать прыжки на мячах - хопшах.</p>	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на мячах - хопшах</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Перебрасывание мяча</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p><b>3.</b> Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>• Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать настойчивость.</p> <p><b>4.</b> Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>• Передача мяча друг другу в парах</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p><b>2.</b> Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Перебрасывание мяча через сетку</p>	<p><b>1.</b> Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b>2.</b> Развивать быстроту, ловкость,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча головой</li> </ul> <p>П/и «Мяч – капитану»</p>

2 часа	умение быть организованным.	
Перекатывание набивного мяча 2 часа	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину</li> <li>• Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>• Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</li> <li>• П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
Знакомство с мячами – фитболами 2 часа	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>• Упражнение с фитболами сидя, лежа.</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
Упражнения с фитболами 2 часа	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>• Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
Упражнения с фитболами 2 часа	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"> <li>• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> </ul> П/и «Меткий стрелок»
Упражнения с мячом –	1. Учить отбивать фитбол двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> </ul>

<p>фитболом</p> <p>2 часа</p>	<p><b>2.</b> Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p><b>3.</b> Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</li> <li>• П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
<p>Упражнения с мячом – фитболом</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p><b>2.</b> Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>• Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</li> <li>• П/и «Вышибалы»</li> </ul>
<p>Забрасывание мяча в цель</p> <p>4 часа</p>	<p><b>1.</b> Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>3.</b> Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>• Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Ведение мяча в движении</p> <p>4 часа</p>	<p><b>1.</b> Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p><b>2.</b> Развивать силу броска.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</li> </ul> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
<p>Ведение мяча вокруг себя</p> <p>2 часа</p>	<p><b>1.</b> Учить отбивать мяч вокруг себя.</p> <p><b>2.</b> Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча вокруг себя.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Прыжки на мячах</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота</li> </ul>

	хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
Ведение мяча вокруг себя 2 часа	Учить отбивать мяч вокруг себя. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча вокруг себя.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками</li> <li>• П/и «Мельница»</li> </ul>
Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч в движении.</li> <li>2. Развивать внимание, координацию движений</li> </ol>	Ведение мяча только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров. <ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Играй, играй мяч не теряй».</li> </ul>
Ведение мяча в движении 4 часов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> <li>2. Развивать силу броска.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</li> <li>• Закрепление изученных умений и навыков с мячом.</li> <li>• П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «Колобок», «Десять передач», и другие.</li> </ul>
Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам. 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие, координацию движений</li> <li>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Отбивание мяча змейкой</li> <li>• Игра в футбол по упрощённым правилам</li> <li>•</li> </ul>
Перебрасывание мяча через сетку 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>2. Отрабатывать навык ведения мяча</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>• Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>• Передача мяча ногой в</li> </ul>

	<p>змейкой.</p> <p><b>3.</b> Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p><b>4.</b> Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Итоговое занятие. (Диагностика)</p> <p>2 часа</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
<p>Итоговое занятие. (Диагностика)</p> <p>2 часа</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
<p>Спортивное развлечение</p> <p>2 часа</p>	<p>Дать возможность проявить детям полученные навыки в игровой форме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Тема</b>	<b>Форма организации занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Ресурсное обеспечение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Вводное занятие	Коллективная	Методы словесные: беседа, инструктаж, объяснение. Методы наглядные: демонстрация.	Материально-техническое оснащение	Опрос, наблюдение.
История возникновения мяча	Коллективная	Беседа, подвижные и дидактические игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Беседа о спортивной игре «волейбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Беседа о спортивной игре «баскетбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Беседа о спортивной игре «футбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Побрасывание мяча	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Передача мяча в	Коллективная,	Показ педагогом,	Спортивный	Наблюдение,

стенку	групповая, индивидуальная.	спортивные упражнения, подвижные игры	инвентарь.	эстафета
Передача мяча стоя на месте	Групповая, индивидуальная, коллективная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение, эстафета
Перебрасывание мяча в парах	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Передача мяча в парах при движении	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Передача мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Броски мяча в корзину (поставленную на пол)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в цель	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в корзину	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	Коллективная, групповая,	Показ педагогом, спортивные упражнения,	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения

	индивидуальная	подвижные игры		упражнений
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Ведение мяча на месте	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Перебрасывание мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Перебрасывание мяча через сетку	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Перекатывание набивного мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Знакомство с мячами футболами	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Беседа, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Опрос, наблюдение
Упражнение с футболами	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Забрасывание мяча в цель	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения,	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений,

		подвижные игры		эстафета
Ведение мяча в движении	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Ведения мяча вокруг себя	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	людение правильного выполнения упражнений
Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Перебрасывание мяча через сетку	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Итоговое занятие	Коллективная	Спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Контрольное занятие
Спортивное развлечение	Коллективная	Спортивные упражнения, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Физкультурный досуг

### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая.

Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 5 до 7 лет составляет 36 недель. Общее количество занятий в неделю – 3,5 часа, в месяц – 14 часов, в год – 126 часов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата	Наименование темы
1	Сентябрь	Вводное занятие
2		История возникновения мяча
3		Беседа о спортивной игре «волейбол»
4		Беседа о спортивной игре «баскетбол»
5		Беседа о спортивной игре «футбол»
6	Октябрь	Броски мяча
7		Подбрасывание мяча
8		Передача мяча в стенку
9		Передача мяча стоя на месте
10	Ноябрь	Перебрасывание мяча в парах
11		Передача мяча в парах при движении
12		Передача мяча
13		Броски мяча в корзину (поставленную на пол)
14	Декабрь	Бросок мяча в цель
15		Перекатывание набивного мяча
16		Ведение мяча на месте
17		Перебрасывание мяча
18	Январь	Знакомство с мячами фитболами
19		Мяч - фитбол
20	Февраль	Упражнение с мячами фитболами
21		Забрасывание мяча в цель
22		Ведение мяча в движении
23		Ведение мяча вокруг себя
24	Март	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом

<b>25</b>		Перебрасывание мяча через сетку
<b>26</b>		Бросок мяча в корзину
<b>27</b>		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
<b>28</b>	Апрель	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)
<b>29</b>		Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча
<b>30</b>		Ведение мяча в движении
<b>31</b>	Май	Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам
<b>32</b>		Итоговое занятие
<b>33</b>		Спортивное развлечение