

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области, структурное подразделение
«Детский сад № 70», реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования
(СП «Детский сад № 70» ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани)

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» мая
Протокол № 5 от 28.05.2025

Утверждаю
Директор
ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани
_____ А.М.Мерс
Приказ № 93/1 – ОД
от 17 июля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Школа мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Нартова О.Н.,
инструктор по физической культуре

Сызрань, 2025 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	9
Содержание изучаемого курса.....	14
Воспитание.....	27
Организационно – методические условия реализации программы.....	30
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	30
Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы.....	34
Список литературы.....	35
Приложение «Календарный учебный график».....	36
Приложение «Календарный план воспитательной работы».....	37

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Школа мяча» направлена на развитие координационных способностей в процессе игровых упражнений с мячом у детей 5-7 лет с низким уровнем психомоторного развития. Она предусматривает разнообразную деятельность детей, позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Школа мяча» разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»; Постановление Главного государственного

санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441); Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна

В соответствии с переходом от концепции воспитания на основе формирования знаний, умений и навыков к концепции воспитания на основе формирования компетенций в дошкольных учреждениях осуществляется замена регламентированной образовательной деятельности свободными совместными действиями педагогов с детьми, где особое место занимает игра. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Подвижные игры дают возможность развивать скоростно-силовые, координационные двигательные способности детей, проявить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу.

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве,

что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Актуальность

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, снижение выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития, нарушение координации движений.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом, поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук.

Педагогическая целесообразность данной программы

Актуальность развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста обуславливается:

- Во-первых, потребностью государства в гражданах всесторонне развитых, в том числе и физическом отношении.
- Во-вторых, тем что, дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека.
- В-третьих, взаимосвязью психического и физического развития.

Цель: Развитие и совершенствование координационных способностей детей 5-7го года жизни.

Задачи:

1. Формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
3. Содействовать формированию двигательных способностей, развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, прыгучести), совершенствованию навыков основных движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать положительные морально-волевые качества.

2. Формировать привычки здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы

Одна из главных задач детского сада – это формирование школьно-значимых качеств личности для успешной адаптации ребёнка в школе. В этом плане, с точки зрения физического воспитания, прежде всего у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

Одним из показателей хорошей физической подготовленности к школе является высокая работоспособность.

Показатели школьной зрелости:

- произвольное внимание – умение слышать и уметь понимать задание, уметь чётко следовать инструкции;
- умение управлять своим поведением;
- определённый уровень выносливости (удерживание статической позы на протяжении всего урока);
- умение работать в коллективе – подчинять свои сиюминутные порывы общему заданию либо интересам группы.

Все вышеперечисленные качества по отдельности формируются во всех видах физической деятельности, но из опыта я знаю, что они лучше всего формируются через игры-эстафеты.

В играх-эстафетах ребёнок должен:

1. Запомнить довольно сложное задание.
2. Не мешать товарищам по команде.
3. Сдерживать свои эмоциональные порывы.
4. В процессе игр воспитывается взаимовыручка, ребёнок учится сопереживать и поддерживать товарищей по команде.

В содержании данной программы игры-эстафеты применяются системно, с их последовательным усложнением, что способствует высокому уровню сформированности всех вышеперечисленных качеств школьной зрелости.

Срок реализации (возраст детей): 2 года: первый – для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет.

Формы и режим занятий

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, игры соревновательного характера, игры - эстафеты.

Структуру занятия составляют:

- 1) Вводная часть, цель которой разогреть не только двигательный аппарат ребёнка, но и подготовить его к выполнению заданий, требующих внимания, памяти, ориентировки в пространстве;
- 2) Общеразвивающие и игровые упражнения на развитие пальцевой и ручной ловкости, общей моторики и коррекционного воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- 3) Основная часть, задача которой разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»
- 4) Заключительная часть, состоящая из игр (двух или более) активной и малой (на внимание, быстроту реакции).

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 33 занятия в учебном году.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ДОУ.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Педагогические ориентиры первого года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела, обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т.п.), пространственных представлений.
- Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.
- Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

1. Техникou перемещения, правильного бега и остановки;
2. Техникou ловли и удержания мяча, передачи и ведения его;
3. Бросками мяча в мишень, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
4. Множеством элементов «школы мяча»;
5. Действиями с мячом без зрительного контроля;
6. Навыкам совместных действий.

Педагогические ориентиры второго года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.

- Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».
- Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т.е. способность экстренно сформировать программу действий; развитию умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.
- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол, баскетбол и футбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

1. Точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);
2. Технику ведения мяча путём усложнения заданий:
 - ведение с препятствием,
 - обводка предметов,
 - ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча,
 - ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т.д.);
3. Элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Для оценки психомоторного развития дошкольников используются диагностические методики, предложенные Н.О. Озерецким и Н.И. Гуревичем, адаптированные Т.С. Овчинниковой. Они позволяют оценить сформированность уровня психомоторного развития.

Итогом детской деятельности могут служить игровые занятия, физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Учебно-тематический план

Содержание работы с детьми (тематическая программа) первого года обучения:

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных направлениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Бросание мяча в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель.
14. Бросание мяча вдаль
15. Прокатывание мяча друг другу (руками, ногам).
16. Прокатывание в ворота мяча друг другу (руками, ногам).
17. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
18. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
19. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Содержание работы с детьми (тематическая программа) второго года обучения:

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание мячей из разных исходных положений, разными способами.
5. Перебрасывание мячей разными способами.
6. Перебрасывание мячей из разных исходных положений.
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, сверху двумя руками, от плеча одной рукой с отскоком от земли (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.

11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз подряд одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча, продвигаясь прыжками.
19. Бросание мяча в цель из разных исходных положений.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. «Школа мяча» у стенки.

Примерный план-график распределения программного материала для старшей группы

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча, шарика с попаданием в предмет (кегли), катание «змейкой между предметами	+			+			+	
Бросание мяча вверх ловля его двумя руками	+		+		+			
Бросание мяча вверх ловля его одной рукой	+			+		+		
Бросание мяча друг другу с хлопком		+			+			
Бросание мяча друг другу и ловля его из положения сидя		+						
Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом		+			+			
Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли			+					
Бросание мяча друг другу и ловля в движении			+					
Бросание двумя руками набивного мяча	+				+		+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Прокати и попади»	+		+					
«Сбей городок»	+							
«Мяч сквозь обруч»	+			+				
«Мяч среднему»		+						
«Ловкая пара»		+				+		
«Ловишки с мячом»		+						
«Мяч водящему»			+					

«Попади в цель»			+		+			
Игры-эстафеты		+					+	+
Отбивание мяча								
Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте	+		+			+		
Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении		+		+			+	
Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд				+		+		
Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли					+	+		
<i>Подвижные игры:</i>								
«Догони мяч»				+		+		
«Кати в цель»				+				
«Брось - догони»	+				+			
«Подвижная мишень»					+			
«Быстрый мячик»	+				+		+	
Игры-эстафеты				+				+
Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м			+		+		+	
Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой		+			+		+	
Метание в вертикальную цель	+		+		+			
Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой				+		+	+	
Забрасывание мяча в горизонтальную цель	+				+	+		
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину		+				+	+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Не упусти шарик»				+		+		
«Мяч об пол»					+	+		
«Сбей мяч»		+				+		
Игры-эстафеты			+			+		+
Прокатывание мяч ногами								
Прокатывание мяч правой и левой ногой						+	+	
Прокатывание мяч правой и левой ногой между предметами					+	+	+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Ловля мячей»							+	
«Попади в ворота»					+		+	
«Ловкая пара»						+	+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования								
	+				+	+	+	+

**Примерный план-график распределения программного материала для
подготовительной к школе группы**

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча в заданном направлении	+							
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками	+							
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой	+							
Бросание мяча друг другу с хлопками, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении		+	+		+			
Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа		+		+				
Катание друг другу набивного мяча		+		+				
Бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад		+			+			
Бросание мяча через верёвку (сетку) двумя руками						+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>								
«Точный удар»	+							
«Не упусти мяч»	+				+			
«Полоса препятствий»	+							
«Передача»		+		+				
«Сбей обруч»		+						
«Брось-поймай»		+			+			
Игры-эстафеты	+	+						+
Отбивание мяча								
Отбивать мяч о землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд			+		+			
Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом			+			+		
Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперёд в одном направлении			+		+			
Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу				+		+	+	
Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»		+		+				
<i>Подвижные игры:</i>								
«Кто быстрее»			+				+	
«Поймай мяч»			+			+		
«Играй, играй, мяч не теряй»			+					
«Игры с элементами баскетбола»			+	+				
«Проведи мяч»				+	+			
«Быстрый мяч»				+				
Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м	+		+		+			

Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой		+			+		+	
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой			+		+			
Метание в движущуюся цель правой и левой рукой		+		+		+		
Метание вдаль с нескольких шагов	+		+			+	+	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину					+	+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>								
«Мишень-корзинка»					+			
«Волейбол с воздушными шарами»					+			
«Попади в цель»			+			+		
«Горизонтальная мишень»	+					+		
«Выстрел в небо»	+					+		
Игры-эстафеты			+		+	+		+
Прокатывание мяча								
Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами						+	+	
Прокатывание мяча ногами					+		+	
Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота						+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>								
«Мы футболисты»					+		+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования								
	+			+	+	+	+	+

Учебный план кружковых занятий «Школа мяча»

Основные двигательные действия	Первый год		Второй год	
	Количество часов			
	Теория	Практика	Теория	Практика
Катание и бросание мяча	40 мин	2 ч 40 мин	30 мин	2 ч 30 мин
Отбивание мяча	20 мин	1 ч 20 мин	20 мин	2 ч 10 мин
Метание, забрасывание	35 мин	2 ч 20 мин	1 ч	3 ч
Прокатывание мяча	10 мин	40 мин	10 мин	50 мин
Самостоятельные игры с мячом	10 мин	1 ч 55 мин	10 мин	2 ч 20 мин

Соотношение видов двигательных действий по годам

кружковых занятий «Школа мяча» (%)

Этапы обучения	Основные двигательные действия					
	Катание и бросание	Отбивание	Метание, забрасывание	Прокатывание	Самостоятельные игры	Всего
1 год	31	15	27	8	19	100
2 год	23	19	31	8	19	100

Содержание

Содержание занятий первого года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	Прокатывание мяча в воротики (высотой 50 см) с расстояния 1,5 м. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, стараясь ударить несколько раз подряд. Броски мяча по настенным мишеням (высота от пол 1 и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) с расстояния 1м. Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м от груди и снизу. При ловле и броске мяча внимание детей фиксируется на правильном положении рук.	«Прокати и походи», «Сбей городок».
2-ая неделя	Прокатывание мячей змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на пол (расстояние 1,5 м). Броски мяча по мишеням (на высоте 2м) от плеча одной рукой (расстояние до мишени 2м). Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча. Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.	«Прокати и походи», «Сбей городок», «Мяч сквозь обруч» .
3-ья неделя	Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок. Броски мяча по мишеням (6мишеней) разными способами – по 3 броска в каждую мишень (два подхода). Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке от начала до конца (и.п. – стоя на полу). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.	Мяч сквозь обруч», «Брось - догони».
4,5-ая неделя	Бросок мяча любым способом в корзину, поставленную на пол (высота 3м). Броски мяча по настенным мишеням (по желанию в любую) разными способами. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками от груди (по высокой дуге), снизу, с ударом об пол. Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота – 30см.	«Брось - догони», «Быстрый мячик».

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	Прокатывание мячей по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх, до конца. Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок. Бросок мяча в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) с расстояния 1,5 м. Бросок мяча в баскетбольную корзину от плеча с расстояния 1,5 – 2м. Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «речку». Расстояние до «речки» 1,5 м, ширина – 50см. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди.	«Быстрый мячик», «Мяч среднему».
2-ая неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота – 0,8м. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в большой обруч, лежащий на полу. Прокатывание мяча: - змейкой между кеглями, - в маленькие воротики (30×30 см) с расстояния 1,5 м, - в большие воротики (50×60 см) с расстояния 3м. Бросок мяча от груди в стенку с ловлей его после отскока.	«Мяч среднему», «Ловкая пара».
3-ья неделя	Броски мяча в маленький обруч, лежащий на полу, с расстояния 3 м разными способами. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 3 м. Упражнение «Цепочка»: на полу два обруча – маленький (d - 55см) и большой (d - 1 м), они лежат рядом, один за другим. Нужно бросить мяч так, чтобы он попал в маленький обруч и отскочил в большой. Броски мяча в стену одной рукой с расстояния 2 м с ловлей его после отскока от пола. Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочерёдно левой и правой рукой.	«Ловкая пара», «Ловишки с мячом».
4-ая неделя	Прокатывание мячей по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх с попаданием в обруч, лежащий на полу под приподнятым концом. Игра-соревнование «Чей зайчик дольше пропрыгает»: отбивание мяча на месте от пола одной рукой. Броски мяча по мишеням поочерёдно различными способами (8 мишеней пройти 3 раза). Игровое упражнение «Точный бросок»: перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (от груди и от плеча) точно в руки. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота от пола 1,2 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочерёдно).	«Ловишки с мячом», «Сбей мяч», игры-эстафеты с прокатыванием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	Ведение мяча одной рукой с медленным продвижением вперёд. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (расстояние 3 м). Броски мяча в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) от груди и от плеча с расстояния 2 м. Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку». Высота горки увеличивается до 1 м. Бросок мяча в обруч (d - 55см), лежащий на полу на расстоянии 3 м, любым способом.	«Прокати и попади», «Мяч водящему».
2-ая неделя	Броски (и ловля его после отскока) мячей поочерёдно в 5 обручей, лежащих на полу, продвигаясь вперёд приставным шагом боком. Ведения мяча вокруг себя правой, затем левой рукой. Удар мяча об пол правой и левой рукой. Удар левой – ловля правой рукой. Прокатывание мячей по скамейке с попаданием в обруч (d - 55см), лежащий на полу. Броски мяча в стену с расстояния 2,5 м: от груди, от плеча, одной рукой – с ловлей его после отскока от пола. Бросок мяча в волейбольную сетку с расстояния 2,5 м.	«Мяч водящему, «Попади в цель».
3-ья неделя	Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м). Сбить кеглю, стоящую на полу: прокатывая мяч; бросая мяч любым способом (расстояние 4 м). Работа с мишенями (4 мишени). Поочерёдные броски мяча по мишеням: от груди; от плеча; от пола; снизу. Упражнение выполняют 4 группы детей, по свистку переходя к следующей мишени, двигаясь по часовой стрелке. Броски мяча в баскетбольное кольцо с разных расстояний.	«Попади в цель», игры-эстафеты с прокатыванием мячей.
4-ая неделя	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока (идут гулять «лягушата», «зайчата»). Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «речку». Расстояние до «речки» 1,5 м, ширина – 2 м. Метание малого теннисного мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м. Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	Игры – эстафеты с передачей мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
2-ая неделя	Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку. Бросок маленького (теннисного) мячика в кеглю, стоящую на полу. Игровое упражнение «На прогулке с мячиком» (с большим мячом): - продвижение с ведением мяча, попадая на линию разметки границы поля, - прокатывание мяча в тоннель, пролезая вслед за ним, - отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), - бросок мяча от груди двумя руками в кольцо (d – 1 м), лежащее на полу.	«Попади в цель», «Мяч сквозь обруч».
3-ья неделя	Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 3 и 5 м). Метание маленького мячика в движущуюся цель – в большой катящийся мяч (расстояние 2-3 м). Передача мяча друг другу в тройках.	«Мяч сквозь обруч», «Догони мяч».
4-ая неделя	Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»: - ведение мяча при свободной ходьбе, - прокатывание мячей змейкой между предметами, - ведение мяча при ходьбе спиной вперёд, - броски мяча об пол (и ловля после отскока), с продвижением по гимнастической скамейке. Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает: - через «горку» (высота 60 см), - через «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.	«Кати в цель», «Не упусти шарик». Игры – эстафеты с ведением мяча.

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние от 1,5 м до 5 м). Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»: - броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружки, лежащие на полу справа и слева от линии движения, - ведение мяча в приседе, - прокатывание мяча в «горку» по гимнастической скамейке с наклоном, - ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).	«Попади в цель», «Брось – догони».
2-ая неделя	Броски мяча в баскетбольную корзину издали (расстояние 4 м) от плеча одной рукой. Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2 – 3 обруча). Мячик прыгает из обруча в обруч. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мяч в 4 мишени разными способами. По свистку дети меняются, переходя к следующей мишени. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах: пара бросает мяч 5 раз, стараясь не уронить. Отмечается, какая пара ни разу не уронила мяч (повторить 4-5 раз).	«Брось – догони», «Подвижная мишень».
3-ья неделя	Броски мяча по кругу в пятёрках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - броски мяча поочередно по обручам, лежащим на полу (на расстоянии 0,5 м друг от друга), продвигаясь боком приставным шагом, - отбивание мяча от пола, продвигаясь сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке, - прокатывание мяча в воротики (50×80 см) с расстояния 4 м, - ведение мяча при свободной ходьбе. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (с расстояния 3 м).	«Подвижная мишень», «Быстрый мячик».
4-ая неделя	Игра «Разноцветные мячики». Игра «Собачка» (по 3 человека). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «речку» (ширина 1,5 м, броски с расстояния 2 м). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки) и ловля после отскока от пола.	«Мяч об пол». Попади в ворота».

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»: - ведение мяча, передвигаясь скрестным шагом боком, - ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу (на расстоянии 50 см друг от друга), с броском мяча в каждый промежуток между палками, - отбивание мяча от пола при ходьбе по лежащему на полу бревну и по гимнастической скамейке, - ведение мяча при свободной ходьбе, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо. Метание маленького мячика в баскетбольный щит с расстояния 6 м. Передача мяча друг другу в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м.	«Ловкая пара», «Догони мяч».
2-ая неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на цилиндры с расстояния до сетки 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до цилиндров также варьируется. Игра «Собачка». Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень (8 мишеней). Пройти 3 раза. Эстафеты: - челночный бег: перенести шарики разного цвета из двух обручей, лежащих на расстоянии 1,5 – 3 м (сначала шарик одного цвета, затем – другого), - прокатить мяч змейкой между кеглями (4 кегли, стоящие на расстоянии 50 см друг от друга), затем оббежать ориентир и прокатить мяч в воротаки (50×80 см), стоящие на расстоянии 2 м, следующему игроку.	«Не упусти шарик», «Мяч об пол».
3-ья неделя	Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Мячик прыгает: - через «горку» (высота 1 м), - через «речку» (ширина 2 м). Ведение мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи, подвешенные на верёвку на высоте 2 м.	«Сбей мяч», «Ловкая пар».
4-ая неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (маленький теннисный мячик): - прокатывание мяча по скамейке, - бросок (и ловля после отскока) мячика поочередно в обручи, лежащие на полу цепочкой друг за другом (5 штук), - прокатывание мяча змейкой между кеглями, идя в приседе гусиным шагом, - бросок мячика в обруч, лежащий на полу (на расстоянии 3 м). Ведение мяча (2 м), остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 3 м).	«Ловкая пара», игры – эстафеты с метанием и забрасыванием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	Разминка с обручем – прокатывание малого обруча друг другу с расстояния 4 м. Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: бросание мяча в парах через обруч с расстояния 2,5 м. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 мишени разными способами (смена мишени по свистку). Игра «Аист и лягушата» (вариант 2 – в движении).	«Быстрый мячик», «Ловля мячей».
2-ая неделя	Игровое упражнение не урони мячик»: броски мяча друг другу разными способами в парах. Отмечается пара, более удачно передающая мяч. Упражнение с малым мячом: прокатиться по мосту «брёвнышком», встать и бросить мяч в мишень (с расстояния 2 м, высота мишени 1,2 м). Броски малого мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 3 м). Фиксируем точность попадания. Эстафета с прыжками по «кочкам». Комбинированная эстафета.	«Ловля мячей», «Попади в ворота».
3-ья неделя	На прогулку с мячиком: - мячик прыгает через «горку», - отбивание мяча, продвигаясь скрёстным шагом боком, - отбивание мяча от пола при ходьбе по гимнастической скамейке и бревну, - ведение мяча при ходьбе спиной вперёд. Передача мяча в парах в движении (двигаясь параллельно друг другу на расстоянии 1,5 м), остановка и бросок в баскетбольное кольцо поочерёдно каждым ребёнком пары. Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении.	«Попади в ворота», «Ловкая пара».
4,5-ая неделя	Броски мяча через обручи, подвешенные на верёвке (высота 1,8 м) в движении в парах поочерёдно. Ведение мяча по цепочке обручей (4 штуки), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч. Ведение мяча в движении боковым галопом. Бросок в баскетбольное кольцо издали (с расстояния 5 м). Работа с мишенями: броски мяча в каждую мишень с ловлей после удара об пол (6 мишеней). Пройти 3 раза.	Эстафеты с катанием и ведением мяча, «Ловля мячей».

Содержание дополнительных занятий – организация игр в волейбол, баскетбол, футбол, игр-эстафет с мячом.

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие.

Содержание занятий второго года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	Прокатывание мячей змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча (высота – 2 м, расстояние до мишени 2 м). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди, от плеча. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, от груди (с высокой траекторией полёта мяча). Расстояние до корзины 3 м.	«Точный удар», «Не упусти мяч».
2-ая неделя	Прокатывание мяча в воротики (высота – 50 см) с расстояния 2 м. Перебрасывание мяча друг другу в парах (с расстояния 2 м) от груди (с высокой траекторией полёта мяча), снизу, с ударом об пол. Броски мяча от груди в обруч (d - 55см), лежащий на полу, с расстояния 4 м (с высокой траекторией броска). Броски мяча от границы поля (с расстояния 3 м) через волейбольную сетку от груди и от плеча. Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке снизу вверх до конца.	«Не упусти мяч», «Полоса препятствий».
3-ья неделя	На прогулку с мячиком: - ведение мяча при свободной ходьбе, - прокатывание мяча змейкой между предметами, - броски мяча об пол и ловля после отскока при ходьбе по гимнастической скамейке, - бросок мяча в обруч, лежащий на полу с расстояния 3 м. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние 1, 2, 3, м). Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 3 м различными способами.	«Полоса препятствий», «Горизонтальная мишень».
4,5-ая неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота – 40 см) с расстояния 2 м. Броски мяча по настенным мишеням (4 мишени) разными способами: снизу; от пола; от груди; от плеча. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 1 и 2 м. Перебрасывание мяча друг другу через волейбольную сетку с различных расстояний (1, 2, 3 м).	«Выстрел в небо», эстафеты с катанием и бросанием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата, «зайчики» «кенгуру»). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «речку» (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м. Игра «5 бросков» (2-3 раза). Прокатывание мяча: змейкой между кеглями; в маленькие воротики (50×60 см) с расстояния 1,5; 3 м. Игровое упражнение «Точный бросок». Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку точно в руки.	«Передача», «Полоса препятствий».
2-ая неделя	Игровое упражнение цепочка обручей. Бросок мяча в маленький обруч (d - 55см) так, чтобы он отскочил в большой обруч (d – 1 м), лежащий рядом. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота – 1,5 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно). Бросок теннисного мяча в стену одной рукой с ловлей его после отскока от пола. Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	«Передача», «Сбей обруч».
3-ья неделя	Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м). Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), - прокатывание мяча в тоннель с пролезанием вслед за ним (используются 2 тоннеля, лежащие рядом, можно прокатывать мяч в любой), - отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперёд, - ведение мяча, остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. Бросок малого (теннисного) мяча в кеглю, стоящую на полу (расстояние 4 м).	«Сбей обруч», «Брось – поймай».
4-ая неделя	Броски в баскетбольную корзину: дети (6 человек) стоят полукругом на расстоянии 1,5 м от корзины (6 точек броска). Перебрасывание мяча в парах различными способами (расстояние 3 и 5 м). Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза). Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).	«Брось – поймай», игры – эстафеты с бросанием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	Передача мяча в парах в движении (расстояние 2 м). Дети передвигаются по двум параллельным линиям, перебрасывая друг другу мяч, пара за парой. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - ведение мяча при ходьбе в приседе, - отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну, - броски мяча справа и слева от лежащего на полу каната, - прокатывание мяча по гимнастической скамейке с попаданием в обруч, лежащий за ней. Игровое упражнение «Ловкий мяч»: мячик прыгает через «горку» (высота - 60 см), «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.	«Кто быстрее», «Поймай мяч».
2-ая неделя	Метание маленького (теннисного) мячика в большой катящийся мяч (d – 55 см) с расстояния 3 м. Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2, 3 обруча): мячик прыгает из обруча в обруч. Передача мяча друг другу в тройках. Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении (дети двигаются параллельно сетке на расстоянии 1,5 – 2 м от неё, перебрасывая друг другу мяч).	«Поймай мяч», «Играй, играй, мяч не теряй...».
3-ья неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - ведение мяча с попаданием в каждый обруч из цепочки (на полу 5 обручей), - отбивание мяча от пола с ходьбой сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке, - мячик прыгает через «горку» (высота – 80 см), - ведение мяча с движением боковым галопом. Броски мяча друг другу по кругу в пятёрках. Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3м от сетки).	«Играй, играй, мяч не теряй...», «Игры с элементами баскетбола».
4-ая неделя	Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием в куб с расстояния 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до куба также варьируется. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 различные мишени определёнными способами в каждую (смена мишени по свистку). Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам (правила, подачу, переход команды отрабатываем по сигналу).	«Попади в цель», игры - эстафеты с метанием, забрасыванием.

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
2-ая неделя	Ведение мяча и защитные действия в тройках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - ведение мяча с ходьбой скрестным шагом боком, - ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, с ведением мяча по промежуткам между палками, - отбивание мяча от пола с ходьбой змейкой между стойками, - отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну и гимнастической скамейке.	«Передача», «Игры с элементами баскетбола».
3-ья неделя	Передача мяча в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2м, остановка и бросок в кольцо поочередно каждым ребёнком пары. Игровое упражнение «Дрессируем мячики»: броски мяча в парах при движении вдоль верёвки с подвешенными на ней обручами (обручи расположены на расстоянии 1 м друг от друга) на высоте 1,8 м; мяч бросается в каждый обруч поочередно каждым ребёнком.	«Игры с элементами баскетбола», «Проведи мяч».
4-ая неделя	Игра «Волейбол». «Найди партнёра» (эстафета). «Горячий мяч».	«Быстрый мяч».

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	Передача в парах друг другу двух мячей: один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой – от груди. Броски делаются одновременно. Работа с мишенями (8 мишеней), пройти 3 раза.	«Не упусти мяч», «Брось – поймай».
2-ая неделя	Передача в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок делает бросок через волейбольную сетку от груди, другой прокатывает свой мяч под сеткой.	«Брось – поймай», «Проведи мяч».
3-ья неделя	Игровое упражнение «На прогулке с мячом» - ведение мяча змейкой между кеглями, - бросок в корзину с расстояния 2м, - ведение мяча в приседе, - ведение мяча по обручам (6 обручей).	«Проведи мяч», «Мишень – корзинка».

4-ая неделя	«Мы футболисты». «Подвижная цель». «Ловишки с мячом». «Волейбол с воздушными шарами». Игры – эстафеты с метанием, забрасыванием.
--------------------	---

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи. Работа в паре: один ребёнок подаёт мяч, другой ловит и бросает его в кольцо. После 5 бросков игроки меняются.	«»Поймай мяч», «Попади в цель».
2-ая неделя	Метание малого (теннисного) мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м, ловля его после отскока.	«Попади в цель», «Горизонтальная мишень».
3-ья неделя	Передача мяча в парах в движении параллельно друг другу (расстояние 3м).	«Горизонтальная мишень», «Выстрел в небо».
4-ая неделя	«Блуждающий мяч». «Эстафетная передача мячей». «Народный мяч». «Все к своим флажкам».	

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	«Кто быстрее». «Мяч в корзину». «Мяч с двух сторон». «Волейбол».	

2-ая неделя	«Мы футболисты». «Эстафета с ведением мяча». «Передача мяча в парах». «Баскетбол».
3-ья неделя	«Защитники». «По движущейся цели». «Эстафета через сетку».. «Выбивала».
4,5-ая неделя	«Мяч над головой». «Охотники зайцы». «Эстафета с передачей мяча». «Баскетбол».

Содержание дополнительных занятий – организация игр в волейбол, баскетбол, футбол, игр-эстафет с мячом.

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие.

Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм по ведению в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитание понимания важности здоровья для полноценной жизни;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычки здорового образа жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- воспитание взаимоуважения, дружбы и взаимопомощи;
- воспитание гордости за достижения отечественного спорта;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- формирование уважения к старшим, наставникам;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- воспитание интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Основной формой организации деятельности при реализации программы является практическое занятие, которое способствует усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Закреплению ситуации успеха, развитию рефлексивных и коммуникативных умений, ответственности, благоприятному воздействию на эмоциональную сферу детей способствуют итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в СП «Детский сад №70» в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Организационно – методические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Начальный этап обучения в «Школе мяча»

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развиваются умения следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Организационно-методические указания: на начальном этапе обучения целесообразно давать игровые упражнения, стимулировать свободные игры с мячом, не ставя целью отработку техники этих действий.

Этап углублённого обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

Организационно-методические указания: на втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений, ускорение и замедление темпа передвижения, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости, внимания к точности броска, удара, падения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах.

Организационно-методические указания: на третьем этапе совершенствуются произвольность, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Важным условием при развитии произвольности является принятие и выполнение ребёнком правил игры и взаимодействия с другими детьми. С самого начала занятий ребёнок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе, основные принципы взаимодействия с её членами. На первых порах особенно важна чёткая, повторяющаяся структура занятия, так как это является дополнительным организующим моментом для детей.

Приёмы техники владения мячом в спортивных играх

Футбол	Волейбол (пионербол)	Баскетбол
• Перемещение по прямой, «змейкой» • Удары по неподвижному мячу • Приём мяча • Ведение мяча • Ведение мяча «змейкой»	• Перебрасывание мяча друг другу • Передача двумя руками от груди • Ловля мяча на месте • Перемещения: выпады, скользящие и приставные шаги,	• Стойка баскетболиста • Передвижение по залу бегом • Остановка, поворот • Ловля мяча • Передача мяча двумя руками от груди

• Передача мяча друг другу • Забивание мяча в ворота • Учебные игры	прыжки с одной ноги на другую • Перебрасывания мяча в парах • Подвижные игры, учебная игра	• Передача мяча двумя руками от груди в движении • Ведения мяча на месте правой (левой) рукой • Ведения мяча в движении правой (левой) рукой • Бросок мяча в корзину двумя руками • Учебная игра
---	--	--

Закрепление элементов спортивных игр через подвижные игры (самостоятельная двигательная деятельность) детей 5-7 лет

Элементы футбола	Элементы волейбола (пионербола)	Элементы баскетбола
• Ведение мяча парами • Гонка мяча • Задержи мяч • Игры в футбол вдвоём • Забей в ворота • У кого больше мячей • Футболист • Сильный удар • Забей гол • Попади в мишень • Смена сторон • Футбольный слалом • С двумя мячами • Попади в мяч • Пингвины с мячом	• Поймай мяч • Кого позвали, тот ловит • За мячом • Мяч водящему • У кого меньше мячей • Борьба за мяч • Мяч в воздухе • Передал – садись • Перестрелка	• Мяч ловцу • Мотоциклист • Ловец с мячом • Вызов по номерам • Ведение мяча парами • Борьба за мяч • Охотники и звери • Стой • Мяч водящему • У кого больше мячей • Вызов по именам • Поймай мяч • Играй, играй, мяч не теряй • Брось дальше • Перебрось повыше • Займи свободный кружок • Гонка мячей по кругу

Эстафеты с мячом

Эстафета — это вид соревнования, в котором на определенном участке пути соревнующийся сменяется своим товарищем и передает ему условленный предмет. Эстафета может состоять из одних и тех же игровых заданий или смешанных, из разных групп игр (например, 1-й этап — прокатывание мяча, 2-й этап — подбрасывание и ловля и т. д.). Эстафета может проводиться между звеньями, командами, подгруппами с различным построением играющих, но чаще всего в колонну по одному, так удобнее,

проще, эффективнее.

Педагог, составляя эстафету, вводит такие игровые задания, которые хорошо усвоены детьми, и они могут быстро и легко выполнять их. Если кто-либо из детей допускает ошибки при выполнении очередного этапа, то педагог не должен прерывать хода игры, а сделать замечание только в конце. Если же многие дети допускают ошибки, то можно остановить игру и дать точное указание, как выполнить то или иное задание.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом

Отслеживание уровня усвоения действий с мячом проводится в форме наблюдения. Вводная и итоговая диагностика проводится путем наблюдения в рамках итоговых игровых занятий: при проведении игр, выполнении различных заданий, воспитатель наблюдает за решением поставленных задач и результаты вносит в карту наблюдений.

Ф.И. ребёнка	Старшая группа						Подготовительная группа					
	1	2	3	4	5	6	1	2				3
Начало года												
Конец года												

Условные обозначения:

- ▲ – низкий уровень
- - средний уровень
- - высокий уровень

Первый год обучения

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Второй год обучения

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом,

проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Методика оценки сформированности уровня психомоторного развития.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован, неправильное выполнение после третьего движения;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 секунд.

В – ребёнку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см сначала вперёд, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и свобода совершаемого движения.

С – ребёнок должен поразить цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяч 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д - ребёнку предлагается скатать шарик из листа папирусной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперёд, помощь другой рукой отсутствует. Для ведущей руки норма 15 с, для второй – 20 с.

Задания для детей 6-7 лет

А – в течении 10 с ребёнка должен устоять на одной ноге, другая нога согнута, стопа приставлена к колену, а колено отведено под прямым углом. После 30 с отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В - ребёнку предлагается по команде быстро без помощи рук сесть по-турецки, а затем встать.

С – ребёнок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно

быть при этом 50 см.

D – ребёнку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 с, для второй – 45 с.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

Диагностика психомоторного развития

Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		D	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость.

В – пробы на динамическую координацию, на способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения.

С – пробы на зрительно-моторную координацию, на точность выполнения движений и умений согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

D – пробы на более согласованные, более дифференцированные действия, на способность к манипулированию предметами

Ресурсное обеспечение программы

Физкультурное оборудование

Шведская стенка, скамейки; лестницы веревочные, напольные; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты; мячи разных размеров, мячи, утяжеленные вес 1000 гр, дуги-«ворота» для подлезания 30, 40, 50, 60см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, платочки, ленточки, мешочки с песком 200-250гр, канат, баскетбольные кольца, кубы 40х40см, санки, лыжи с мягким креплением, бадминтон, секундомер, рулетка и др.

Оздоровительное оборудование

Массажные коврики и дорожки, массажные мячи. Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители воздуха и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адашкявичене, Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992.
2. *Вавилова, Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981.
3. *Глейberman, А.Н.* Упражнение с набивным мячом [Текст] / А.Н. Глейberman. – М.: Издательство «Физкультура и Спорт», 2005.
4. *Давыдов, А.М.* Спортивные мероприятия для дошкольников: 4–7 лет [Текст] / М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007.
5. *Желобкович, Е.Ф.* Футбол в детском саду [Текст] / Е.Ф. Желобкович. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. *Кожухова, Н.Н. и др.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
7. *Николаева, Н.И.* Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений [Текст] / сост. Н.И. Николаева. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008.
8. *Овчинникова, Т.С. и др.* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах [Текст] / СПб.: Издательство КАРО, 2010.
9. *Овчинникова, Т.С. и др.* Игры, занятия и упражнения с мячами [Текст] / М.: Просвещение, 2010.
10. *Осокина, Т.И. и др.* Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / М.: Просвещение, 1983.
11. *Хухлаева, Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Просвещение», 1984.

Приложение 1**«Календарный учебный график»**

Режим работы с 17.00 до 18.35

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года - 01.10.2025 г., окончание учебного года - 31.05.2026 года.

Продолжительность учебного года - 33 недели.

Каникулярный период - с 31.12.2025 г. по 08.01.2026 г.

Летний оздоровительный период – с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

Занятия по дополнительному образованию с детьми осуществляется во второй половине дня. Объем образовательной нагрузки по дополнительному образованию в старшей группе не превышает 25 минут, в подготовительной – 30 минут. Занятия проводятся подгруппой детей одного возраста.

Учебный план в старшей группе на 2025 – 2026 учебный год

№	Название кружка	Количество в неделю	Продолжительность в неделю (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность (мин. в год)	Количество в год
1	«Школа мяча»	2	25	25	825	33

Дни недели	Время	Вид деятельности
Среда	17.00-17.25 (I подгруппа) 17.30-17.55 (II подгруппа)	Физкультурно-оздоровительная деятельность

Учебный план в подготовительной группе на 2025 – 2026 учебный год

№	Название кружка	Количество в неделю	Продолжительность в неделю (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность (мин. в год)	Количество в год
1	«Школа мяча»	1	30	30	990	33

Дни недели	Время	Вид деятельности
Среда	18.00-18.30 (III подгруппа)	Физкультурно-оздоровительная деятельность

Приложение 2**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования, посвященные Всемирному дню здорового питания	октябрь	Командные соревнования	Фотоотчет, выполненные задания
2	«Синичкин день»	ноябрь	Эстафета	Фотоотчет
3	Елочка радует всех	декабрь	Спортивный флешмоб	Фотоотчет, видеоотчет
4	День Защитника Отечества	февраль	Соревнование «Папа, дедушка и я!»	Фотоотчет, видеоотчет
5	День зимних видов спорта в России	февраль	Викторина	Фотоотчет
6	Всемирный день здоровья	апрель	Квест – игра «Быть здоровым я хочу»	Фотоотчет, видеоотчет