

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 389

---

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ  
детского сада № 389

И.В. Климкина

Приказ №

« 01 » 2023 г. 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
для детей 3-7 лет «Школа мяча»  
(срок реализации – 4 года)**

Составитель – Протасов М.О.,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023 г.

## Содержание

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| <b>I.</b>   | <b>Целевой раздел</b>   | 3  |
| 1.1.        | Пояснительная записка   | 3  |
| <b>II.</b>  | <b>Содержательный раздел</b>  | 8  |
| 2.1.        | Особенности организации образовательного процесса                         | 8  |
| 2.2.        | Учебно – тематический план  | 9  |
| 2.2.1.      | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)» | 9  |
| 2.2.2.      | Модуль «Фитбол»   | 11 |
| 2.3.        | Содержание учебно – тематического плана                                   | 13 |
| 2.3.1.      | Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)» | 13 |
| 2.3.2.      | Модуль «Фитбол»   | 19 |
| <b>III.</b> | <b>Организационный раздел</b>   | 24 |
| 3.1.        | Учебный план  | 25 |
| 3.2.        | Материально – техническое обеспечение                                     | 25 |
| 3.3.        | Методическое обеспечение  | 25 |
| 3.4.        | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы                           | 26 |
| 3.5.        | Список литературы   | 33 |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа «Школа мяча» направлена на обучение детей спортивным играм с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), подводящим к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом. Раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

#### **Актуальность программы**

Последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность данной программы объясняется высоким запросом на реализацию данной программы со стороны родителей (законных представителей) обучающихся образовательной организации.

Основанием для проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы являются нормативно — правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы));
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

#### **Отличительные особенности программы, новизна**

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена на основе учебно – методических пособий Н.И. Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т. С, Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика».

Возраст детей: программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, без предварительной подготовки.

#### **Возрастные особенности обучающихся**

##### **3-4 года**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц - сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см<sup>3</sup>. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше,

чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

#### **4-5 лет**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

#### **5-6 лет**

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более

выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **6-7 лет**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному

процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;

- принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;

- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

**Цель программы:** обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексия.
4. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

##### **Развивающие (оздоровительные):**

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

##### **Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.

3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты**

Поскольку образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- предметным, фиксирующим предметные и метапредметные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

- Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
- Различают мячи по игровым видам деятельности.
- Знают простейшие правила спортивных игр.
- Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений

Метапредметные результаты:

- Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
- Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
- Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
- Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении
- Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

Личностные результаты:

- Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
- Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества.
- Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
- Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Завершает программу развивающие тесты с диагностическими заданиями для ребенка, позволяющие оценить уровень его развития.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Особенности организации образовательного процесса**

Форма реализации программы – очная, групповая.

Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

#### **1. Организационные:**

- Наглядные (показ педагога, рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).



- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость); по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость); по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

## 2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

## 2.2. Учебно – тематический план

### 2.2.1. Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

Первый год обучения (3-4 года)

| № п/п                     | Наименование разделов и тем  | Количество часов |        |          |
|---------------------------|--|------------------|--------|----------|
|                           |  | Всего            | теория | практика |
| 1                         | Введение в программу   |                  |        |          |
| 1.1                       | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях  | 1                | 1      | -        |
| 1.2                       | Виды мячей.  | 1                | 1      | -        |
| 2                         | Общая физическая и технико-тактическая подготовка  |                  |        |          |
| 2.1                       | Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки   | 3                | 1      | 2        |
| 2.2                       | Прокатывание мяча  | 3                | 1      | 2        |
| 2.3                       | Броски мяча  | 6                | 1      | 5        |
| 2.4                       | Подвижные игры с мячом.  | 3                | 1      | 2        |
| 3                         | Итоговый раздел  |                  |        |          |
| 3.1                       | Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль. | 2                | -      | 2        |
| 3.2                       | Открытое итоговое занятие  | 1                | -      | 1        |
| Общее количество часов 20 |  |                  | 6      | 14       |

Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

| № п/п   | Наименование разделов и тем  | Количество часов |        |          |
|---|--|------------------|--------|----------|
|   |  | Всего            | теория | практика |
| 1 Введение в программу                              |  |                  |        |          |
| 1.1   | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях  | 1                | 1      | -        |
| 1.2   | Представление о спортивных играх с мячом   | 1                | 0,5    | 0,5      |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |  |                  |        |          |
| 2.1   | Действия с мячом на месте и в движении   | 3                | 1      | 2        |
| 2.2   | Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия  | 2                | 1      | 1        |
| 2.3   | Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол)  | 3                | 1      | 2        |
| 2.4   | Броски мяча  | 3                | 1      | 2        |
| 2.5   | Метание  | 2                | 1      | 2        |
| 2.6   | Подвижные игры с мячом. Игры – эстафеты.   | 2                | 0,5    | 1,5      |
| 3 Итоговый раздел                                   |  |                  |        |          |
| 3.1   | Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль. | 2                | -      | 2        |
| 3.2   | Открытое итоговое занятие  | 1                | -      | 1        |
| Общее количество часов 20                           |  |                  | 7      | 13       |

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

| № п/п   | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|---|---|------------------|--------|----------|
|   |   | Всего            | теория | практика |
| 1 Введение в программу                              |   |                  |        |          |
| 1.1   | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях | 1                | 1      | -        |
| 1.2   | Игровые виды спорта.  | 1                | 1      | -        |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |   |                  |        |          |
| 2.1   | Техника удержания мяча  | 2                | 1      | 1        |
| 2.2   | Метание   | 2                | 1      | 1        |
| 2.3   | Техника ведения мяча  | 2                | 1      | 1        |
| 2.4   | Техника перемещения   | 2                | 1      | 1        |
| 2.5   | Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)   | 3                | 1      | 2        |
| 2.6   | Подвижные игры с мячом, игры - эстафеты   | 2                | -      | 2        |
| 3 Развитие личностных качеств                       |   |                  |        |          |
| 3.1   | Индивидуальные показы, задания  | 2                | -      | 2        |
| 4 Итоговый раздел                                   |   |                  |        |          |
| 4.1   | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте   | 2                | -      | 2        |

|                              |   |   |   |    |
|------------------------------|---|---|---|----|
|                              | и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой. |   |   |    |
| 4.2                          | Открытое итоговое занятие   | 1 | - | 1  |
| Общее количество часов<br>20 |   |   | 7 | 13 |

#### Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

| №<br>п/п                     | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|------------------------------|---|------------------|--------|----------|
|                              |   | Всего            | теория | практика |
| 1                            | Введение в программу  |                  |        |          |
| 1.1                          | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях                             | 1                | 1      | -        |
| 1.2                          | Игровые виды спорта.  | 1                | 1      | -        |
| 2                            | Общая физическая и технико - тактическая подготовка   |                  |        |          |
| 2.1                          | Техника удержания мяча  | 3                | 1      | 2        |
| 2.2                          | Метание   | 2                | 1      | 1        |
| 2.3                          | Техника ведения мяча  | 2                | 1      | 1        |
| 2.4                          | Техника перемещения   | 2                | 1      | 1        |
| 2.5                          | Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)   | 3                | 1      | 2        |
| 2.6                          | Подвижные игры с мячом, игры - эстафеты   | 2                | -      | 2        |
| 3                            | Развитие личностных качеств   |                  |        |          |
| 3.1                          | Индивидуальные показы, задания  | 1                | -      | 1        |
| 4                            | Итоговый раздел   |                  |        |          |
| 4.1                          | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой. | 2                | -      | 2        |
| 4.2                          | Открытое итоговое занятие   | 1                | -      | 1        |
| Общее количество часов<br>20 |   |                  | 7      | 13       |

#### 2.2.2. Модуль «Фитбол»

##### Первый год обучения (3-4 года)

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|----------|---|------------------|--------|----------|
|          |   | Всего            | теория | практика |
| 1        | Введение в программу  |                  |        |          |
| 1.1      | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях | 1                | 1      | -        |
|          | Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов   | 3                | 1,5    | 1,5      |
| 2        | Общая физическая и технико - тактическая подготовка   |                  |        |          |
| 2.1      | Обучение основным движениям с мячом в руках   | 3                | 1      | 2        |
| 2.2      | Обучение правильной посадке на фитболах   | 3                | 1,5    | 1,5      |

|                        |   |    |   |    |
|------------------------|---|----|---|----|
| 2.3                    | Обучение основным исходным положениям в футбол гимнастике   | 3  | 1 | 2  |
| 2.4                    | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений | 4  | 1 | 3  |
| 3 Итоговый раздел      |   |    |   |    |
| 3.1                    | Диагностика уровня развития физических качеств.             | 2  | - | 2  |
| 3.2                    | Открытое итоговое занятие                                   | 1  | - | 1  |
| Общее количество часов |   | 20 | 7 | 13 |

Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

| № п/п   | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|---|---|------------------|--------|----------|
|   |   | Всего            | теория | практика |
| 1 Введение в программу                                |   |                  |        |          |
| 1.1   | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях | 1                | 1      | -        |
| 2 Общая физическая и технико - тактическая подготовка |   |                  |        |          |
| 2.1   | Закрепление правильной посадки на футболах  | 1                | 0,5    | 0,5      |
| 2.2   | Обучение комплексам ОРУ на футболах   | 4                | 1,5    | 1,5      |
| 2.3   | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере   | 3                | 1      | 2        |
| 2.4   | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на футболе                                     | 4                | 1      | 3        |
| 2.5   | Тренировка равновесия и координации   | 4                | 1      | 3        |
| 3 Итоговый раздел (3 ч.)                              |   |                  |        |          |
| 3.1   | Диагностика уровня развития физических качеств.   | 2                | -      | 2        |
| 3.2   | Открытое итоговое занятие   | 1                | -      | 2        |
| Общее количество часов                                |   | 20               | 6      | 14       |

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

| № п/п   | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|---|---|------------------|--------|----------|
|   |   | Всего            | теория | практика |
| 1 Введение в программу                                |   |                  |        |          |
| 1.1   | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях | 1                | 1      | -        |
| 2 Общая физическая и технико - тактическая подготовка |   |                  |        |          |
| 2.1   | Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе                                 | 1                | -      | 1        |
| 2.2   | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе   | 3                | 1      | 2        |
| 2.3   | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе   | 2                | 1      | 1        |
| 2.4   | Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации   | 3                | 1      | 2        |

|                               |   |   |   |    |
|-------------------------------|---|---|---|----|
| 2.5                           | Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов                            | 2 | 1 | 1  |
| 2.6                           | Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе | 3 | 1 | 2  |
| 3 Развитие личностных качеств |   |   |   |    |
| 3.1                           | Индивидуальные показы, задания  | 2 | - | 2  |
| 4 Итоговый раздел             |   |   |   |    |
| 4.1                           | Диагностика уровня развития физических качеств.   | 2 | - | 2  |
| 4.2                           | Открытое итоговое занятие   | 1 | - | 1  |
| Общее количество часов<br>20  |   |   | 6 | 14 |

#### Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

| № п/п   | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|---|---|------------------|--------|----------|
|   |   | Всего            | теория | практика |
| 1   | Введение в программу  |                  |        |          |
| 1.1   | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях | 1                | 1      | -        |
| 2 Общая физическая и технико - тактическая подготовка |   |                  |        |          |
| 2.1   | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии  | 2                | 0,5    | 1,5      |
| 2.2   | Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов  | 1                | 0,5    | 0,5      |
| 2.3   | Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе  | 1                | -      | 1        |
| 2.4   | Обучение базовым шагам аэробики   | 4                | 1      | 3        |
| 2.5   | Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)   | 6                | 1      | 5        |
| 2.6   | Подвижные игры с мячом, игры - эстафеты   | 1                | -      | 1        |
| 3 Развитие личностных качеств                         |   |                  |        |          |
| 3.1   | Индивидуальные показы, задания  | 1                | -      | 1        |
| 4 Итоговый раздел                                     |   |                  |        |          |
| 4.1   | Диагностика уровня развития физических качеств.   | 2                | -      | 2        |
| 4.2   | Открытое итоговое занятие   | 1                | -      | 1        |
| Общее количество часов<br>20                          |   |                  | 4      | 16       |

### 2.3. Содержание учебно – тематического плана

#### 2.3.1. Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

##### Первый год обучения (3 – 4 года)

| месяц    | Цели и задачи   |
|----------|---|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях |
|          | Познакомить с историей возникновения мяча. Разновидностью мячей   |

|         |   |
|---------|---|
|         | Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль   |
| октябрь | 1. Учить бегу с ведением мяча ногами<br>2. учить бегу с мячом с выполнением заданий по сигналу  |
|         | 3. Упражнять в ходьбе с мячом и ее разновидностям (на носках мяч вверх, на пятках мяч за голову на наружной стороне стоп мяч внизу, с высоким подниманием колен мяч вперед т.д.) Ходьба с мячом в руках с выполнением заданий по сигналу.<br>4. Учить прыгать с зажатым между коленями, между ступнями мячом<br>5. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты, по скамейке<br>6. Учить перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь   |
| ноябрь  | 1. Учить бегу с ведением мяча ногами<br>2. учить бегу с мячом с выполнением заданий по сигналу<br>3. Упражнять в ходьбе с мячом и ее разновидностям (на носках мяч вверх, на пятках мяч за голову на наружной стороне стоп мяч внизу, с высоким подниманием колен мяч вперед т.д.) Ходьба с мячом в руках с выполнением заданий по сигналу.<br>4. Учить прыгать с зажатым между коленями, ступнями мячом<br>5. Учить прокатывать мяч двумя руками от черты, по скамейке<br>6. Учить перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь |
|         | 1. Учить перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях<br>2. Учить прокатывать мяч в ворота, стоя парами<br>3. Учить прокатывать мяч в ворота с расстояния 1,5-2 м. 4. Учить скатывать мяч по наклонной доске<br>5. Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его<br>6. Разучить подвижную игру   |
| декабрь | 1. Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его<br>2. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы<br>3. Учить ловить мяч, брошенный взрослым<br>4. Учить перебрасывать мяч друг другу<br>5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом   |
| январь  | 1. Учить бросать мяч об землю и ловить его<br>2. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы<br>3. Учить ловить мяч, брошенный взрослым<br>4. Учить перебрасывать мяч друг другу<br>5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом  |
| февраль | 1. Учить бросать мяч об землю и ловить его<br>2. Учить ловить мяч, брошенный взрослым<br>3. Учить перебрасывать мяч друг другу<br>4. Учить бросать мяч двумя руками от груди<br>5. Разучить подвижную игру  |
| март    | 1. Учить отбивать мяч об пол<br>2. Учить перебрасывать мяч друг другу<br>3. Учить бросать мяч через веревочку<br>4. Учить бросать мяч двумя руками от груди<br>5. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом   |

|        |   |
|--------|---|
| апрель | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч об пол</li> <li>2. Учить бросать мяч через веревочку</li> <li>3. Учить бросать мяч разными способами</li> <li>4. Учить перебрасывать мяч друг другу</li> <li>5. Разучить подвижную игру</li> </ol> |
| май    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч об пол</li> <li>2. Учить перебрасывать мяч друг другу</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами, коленями мячом</li> </ol>   |
|        | 4. Упражнять в ловле мяча, брошенным взрослым   |
|        | Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль         |
|        | «Праздник мяча» (открытое занятие)  |

Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

| месяц    | Цели и задачи   |
|----------|---|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях   |
|          | Дать представление о спортивных играх с мячом   |
|          | Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль   |
| октябрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. Учить прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> </ol>   |
| ноябрь   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет</li> <li>2. Учить прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>3. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>4. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, с продвижением вперед.</li> </ol>       |
| декабрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прокатывании мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, с продвижением вперед.</li> <li>4. Учить бросать мяч из-за головы через сетку</li> </ol>                  |
| январь   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прокатывании мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой</li> <li>2. Учить катать мяч друг другу из разных исходных положений</li> <li>3. Учить отбивать мяч правой и левой руками об пол</li> <li>4. Учить бросать мяч из-за головы через сетку</li> <li>5. Учить бросать мяч от груди через сетку</li> </ol> |

|         |  |
|---------|--|
| февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым стопами мячом, с продвижением вперед.</li> <li>2. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга)</li> <li>3. Учить отбивать мяч правой и левой руками об пол</li> <li>4. Упражнять в бросании мяча от груди через сетку</li> </ol>   |
| март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух</li> <li>2. Учить отбивать мяч правой и левой руками об пол</li> <li>3. Учить бросать мяч от груди из разных исходных положений</li> <li>4. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга)</li> </ol>  |
|         | 5. Упражнять в бросании мяча от груди через сетку  |
| апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча от груди из разных исходных положений</li> <li>3. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга)</li> <li>4. Упражнять в отбивании мяча правой и левой руками об пол</li> </ol>  |
| май     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам через мяч, толчком двух</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча от груди из разных исходных положений</li> <li>3. Учить перебрасыванию и ловле мяча по кругу (1,5 м друг от друга)</li> <li>4. Упражнять в отбивании мяча правой и левой руками об пол</li> </ol> <p>Контрольные нормативы: подбрасывание и ловля мяча на месте, не роняя; бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока; броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль</p> <p>«Праздник мяча» (открытое занятие)</p> |

### Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

| месяц    | Цели и задачи  |
|----------|--|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях  |
|          | Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом (теория)  |
|          | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.  |
| октябрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить перебрасывать набивной мяч друг другу в парах разными способами: изза головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно</li> <li>6. Учить отбивать мяч от пола с изменением высоты.</li> </ol> |
| ноябрь   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>3. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>4. Учить правила игры баскетбол.</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно</li> </ol>  |



|         |   |
|---------|---|
| декабрь | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</li> <li>2. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>4. Учить перебрасывать мяча через сетку, друг другу.</li> <li>5. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>6. Учить прокатывать мяч по полу из правой руки в левую и обратно с продвижением вперед</li> </ol>   |
| январь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4м).</li> <li>2. Совершенствовать бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> </ol>   |
|         | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой в движении</li> </ol>  |
| февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать мяч с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>  |
| март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Упражнять в бросках мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>                                      |
| апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>                             |
| май     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol> <p>«Праздник мяча»</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой |
|--|--|

Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

| месяц    | Цели и задачи   |
|----------|---|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях                             |
|          | Игровые виды спорта   |
|          | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой. |
| октябрь  | 1. Учить «Школе мяча» стоя на месте   |

|         |  |
|---------|--|
|         | 2. Учить перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м) 3. Учить бросанию мяча вдаль до указанных ориентиров<br>4. Учить отбиванию мяча одной рукой в движении не менее 10 раз<br>5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо<br>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз   |
| ноябрь  | 1. Закрепить навыки выполнения «Школы мяча» стоя на месте<br>2. Упражнять в перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)<br>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 4. Учить ведению мяча с выполнением заданий по сигналу<br>5. Учить «Школе мяча» у стены.<br>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками<br>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо   |
| декабрь | 1. Учить бросать мяч вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз<br>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте<br>3. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений<br>4. Упражнять в ведении мяча с выполнением заданий по сигналу<br>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении<br>6. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)<br>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо |
| январь  | 1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух<br>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте<br>3. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками<br>4. Учить передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении<br>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 6. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу<br>7. Совершенствовать «Школу мяча» у стены.<br>8. Учить ведению мяча передвигаясь прыжками   |

|         |  |
|---------|--|
| февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</li> <li>2. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</li> <li>3. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>4. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>5. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>6. Упражнять в ведении мяча передвигаясь прыжками</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol> |
| март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ведению мяча бегом</li> <li>2. Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>4. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу во время ходьбы, бега</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>6. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в стоя на месте</li> </ol>   |
|         | 7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо   |
| апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Упражнять в ведении мяча с дополнительными заданиями</li> <li>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>6. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>   |
| май     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</li> <li>3. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>  |
|         | Праздник мяча (открытое занятие)   |
|         | Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.  |

### 2.3.2. Модуль «Фитбол»

#### Первый год обучения (3-4 года)

| месяц    | Цели и задачи  |
|----------|--|
| сентябрь | <p>Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>□ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>□ передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).</li> </ul> </li> </ol> |

|         |  |
|---------|--|
|         | Диагностика уровня развития физических качеств   |
| октябрь | <p>Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>□ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>□ передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).</li> </ul>                                 |
| ноябрь  | <p>Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ходьбе с мячом в руках;</li> <li>□ бегу с мячом в руках;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;</li> <li>□ прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.</li> </ul>   |
| декабрь | <p>Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ходьбе с мячом в руках;</li> <li>□ бегу с мячом в руках;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;</li> <li>□ прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.</li> </ul>   |
|         | <p>Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.</p> <p>Положение стоя с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ мяч в опущенных руках;</li> <li>□ мяч перед грудью в вытянутых руках;</li> <li>□ мяч перед грудью в согнутых руках;</li> <li>□ мяч над головой в вытянутых руках;</li> <li>□ мяч за головой;</li> <li>□ мяч за головой в согнутых руках.</li> </ul> <p>Положение приседа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;</li> <li>□ присед с опорой руками на мяч, колени вместе.</li> </ul> |
| январь  | <p>Учить правильной посадке на мяче:</p> <p>сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).</p>   |
| февраль | <p>Учить правильной посадке на мяче: сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).</p>  |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.</p> <p>Положение сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;</li> <li>□ ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.</li> </ul> <p>Положение сидя на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ руки в упоре сзади, мяч между ног;</li> <li>□ руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;</li> <li>□ сидя на полу, мяч перед собой на коленях;</li> <li>□ сидя на полу, мяч за спиной;</li> <li>□ сидя на полу, мяч поднят над головой; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу</li> </ul>   |
| март   | <p>Учить основным исходным положениям фитбол - гимнастики.</p> <p>Положение сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;</li> <li>□ ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.</li> </ul> <p>Положение сидя на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ руки в упоре сзади, мяч между ног;</li> <li>□ руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;</li> <li>□ сидя на полу, мяч перед собой на коленях;</li> <li>□ сидя на полу, мяч за спиной;</li> <li>□ сидя на полу, мяч поднят над головой; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу</li> </ul> |
|        | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).  |
| апрель | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).  |
| май    | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)   |
|        | Диагностика уровня развития физических качеств.   |
|        | «Праздник мяча» (открытое занятие)  |

#### Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

| месяц    | Цели и задачи  |
|----------|--|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях  |
|          | Закрепить навыки правильной посадки на фитболах  |
|          | Диагностика уровня развития физических качеств   |
| октябрь  | 1. Закрепить навыки правильной посадки на фитболах<br>2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки») |
| ноябрь   | 1. Учить выполнению общеразвивающих упражнений сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки») 2. Разучить упражнения с фитболом                     |

|         |   |
|---------|---|
| декабрь | 1. Разучить пружинные покачивания на мяче в положении сидя<br>2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе                                  |
| январь  | 1. Разучить пружинные покачивания на мяче в положении сидя<br>2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе                                  |
| февраль | 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе<br>2. Учить разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере |
| март    | 1. Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.<br>2. Учить разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере   |
| апрель  | 1. Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.<br>2. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.                  |
| май     | Повторить общеразвивающие упражнения сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки»)<br>Диагностика уровня развития физических качеств<br>«Праздник мяча» (открытое занятие)                |

### Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

| месяц    | Цели и задачи   |
|----------|---|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>О.с., руки на мяче, давить на мяч.</li> <li>поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</li> <li>Сидя на мяче, выполнять разнообразные движения руками и ногами, используя упругость мяча.</li> </ol> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мяча вперед-назад; из стороны в сторону.</li> <li>Сидя на мяче, движения тазом вперед- назад, влево - вправо.</li> <li>Сидя на мяче разведение ног в стороны.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине)</p> <p>IV. Игра наездники, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Диагностика уровня развития физических качеств.</p> |
|--|--|

|         |   |
|---------|---|
| октябрь | <p>I. Закрепить навыки выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук (повторение упражнений за сентябрь, выполнение под музыку)</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения упражнений для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя на мяче, повороты туловища направо и налево, наклоны в сторону.</li> <li>2. Сидя на мяче, круговые движения тазом.</li> <li>3. Сидя на мяче, повороты на 360, мяч не поворачивать; тоже поворачиваясь вместе с мячом.</li> <li>4. Сидя на мяче, ноги врозь, выпады из стороны в сторону, выпады вперед на правой и левой ноге.</li> <li>5. Сидя на мяче поочередно поднимать согнутую в колене ногу.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине, боку, выполняя брюшное дыхание).</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>   |
| ноябрь  | <p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разнообразные движения плечами и руками, сидя на мяче под музыку.</li> <li>2. Поднимание мяча: на прямых руках с вращением мяча.</li> <li>3. Стоя возле мяча, прокатывать его вперед-назад, влево - вправо, с наклоном туловища - стрейчинг (пауза на 4-5 счетов).</li> </ol> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение предыдущих упражнений (октябрь), выполняя их под музыку с усложнением: выпады выполнять с наклоном туловища.</li> <li>2. Сидя на мяче, перекатывание влево- вправо, вперед-назад.</li> <li>3. Сидя на мяче, поднимание прямых ног.</li> </ol> <p>III. Упражнять в сохранении равновесия с различными положениями на фитболе</p> <p>IV. Игра «Ловишки на мячах» (по типу «Ловишек»).</p> |
| декабрь | <p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения (см. ноябрь).</li> <li>2. Сидя на мяче, выполнить согласованные движения руками и ногами «петрушка», «птичка» и т.д. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</li> </ol>   |
|         | <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты вправо - влево, с наклоном туловища.</li> <li>2. Выпады с наклоном туловища и опорой рук.</li> <li>3. Сидя на полу, с опорой плеч о мяч. Перекаты на спине, выпрямляя колени.</li> <li>4. Лежа спиной на мяче, перекаты в стороны, касаясь рукой пола.</li> <li>5. Сидя ноги врозь, мяч перед собой. Класть ноги на мяч (поочередно, одновременно).</li> <li>6. Лежа животом на мяче с опорой ног о пол, прокатывание вперед и назад, касаясь руками пола.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: свободное расслабление с брюшным дыханием.</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>   |
| январь  | <p>I. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа спиной на мяче, медленные повороты.</li> <li>2. Лежа животом на мяче, медленные перекаты из стороны в сторону, рукой касаясь пола.</li> </ol> <p>II. Индивидуальные задания</p>   |

|         |   |                |
|---------|---|----------------|
| февраль | 1. Научить правильному выполнению упражнений на использование фитболов.<br>2. Различные эстафеты на мяче  | растягивание с |
| март    | 1. Разучить переходы из одних исходных положений в другие<br>2. Учить упражнения на удержание равновесия<br>3. Научить правильному выполнению упражнений на использование фитболов. | растягивание с |
| апрель  | 1. Упражнять на удержание равновесия 2. Игры –забавы с фитболами.   |                |
| май     | 1. Упражнять на удержание равновесия 2. Игры –забавы с фитболами.   |                |
|         | Праздник мяча (открытое занятие)  |                |
|         | Диагностика уровня развития физических качеств.   |                |

#### Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

| месяц    | Цели и задачи   |
|----------|---|
| сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях               |
|          | 1. Повторение упражнений, пройденных за два года обучения<br>2. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) |
|          | Диагностика уровня развития физических качеств.   |
| октябрь  | 1. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) 2. Разучить базовые шаги аэробики                            |
| ноябрь   | 1. Разучить базовые шаги аэробики (танцевальные упражнения)<br>2. Подвижные игры и игры-забавы с использованием мячей-фитболов.                                       |
| декабрь  | 1. Разучить связки из базовых шагов (танцевальные движения)<br>2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.  |
| январь   | 1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук<br>2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.  |
| февраль  | 1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук<br>2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.  |
| март     | 1. Разучить танец с фитболами<br>2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.  |
| апрель   | 1. Разучить танец с фитболами<br>2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.  |
| май      | Повторить танец с фитболами   |
|          | Праздник мяча (открытое занятие)  |
|          | Диагностика уровня развития физических качеств.   |

### III. Организационный раздел

Особенностью организации образовательного процесса является групповая работа в одновозрастном составе, в количестве не более 20-25 детей.

Учебные группы комплектуются из детей, посещающих детский сад и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.



### 3.1. Учебный план

| Направление                                     | Образовательные области | Образовательная услуга | Объем нагрузки в неделю (количество) |         |         |                  |
|---|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------|---------|------------------|
|   |                         |                        | Младшая                              | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| Физкультурно - спортивная                       | Физическое развитие     | Школа мяча             | 2                                    | 2       | 2       | 2                |
| Количество образовательной деятельности в месяц |                         |                        | 8                                    | 8       | 8       | 8                |
| Продолжительность образовательной деятельности  |                         |                        | 15 мин.                              | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин.          |
| <b>ВСЕГО ЗАНЯТИЙ В ГОД:</b>                     |                         |                        | 80                                   | 80      | 80      | 80               |

### 3.2. Материально – техническое обеспечение

#### Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

- мячи резиновые – 30 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.; - мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- шнуры – 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 10 шт.;
- конусы-ориентиры – 10 шт.;
- набивные мячи – 30 шт.;
- клюшки – 20 шт.;
- схемы, -аудиозаписи.

#### Модуль «Фитбол»

- мячи – фитболы – 30 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастические коврики – 15 шт.;
- обручи – 20 шт.; - шнуры - 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- схемы,
- конусы-ориентиры – 10 шт.

### 3.3. Методическое обеспечение

1. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.- Волгоград: Учитель, 2009;
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;

3. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
4. Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008; · Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011 г.;
6. Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.Н. Шебеко. – Мн.: Университетское, 2001;
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации;
8. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008;
10. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010

### 3.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

#### Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком навыками и умениями владения мячом.

Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми, своевременно оптимизировать образовательный процесс.

Критерии отслеживания результативности освоения программы по методике Н.И. Николаевой.

Способы проверки умений и навыков работы с мячом у детей 3-4 лет

| № Теста | Наименование  |
|---------|---|
| 1.      | Подбрасывание и ловля мяча на месте (не роняя) (2-3 раза).  |
| 2.      | Бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока.<br>5 попыток – 2 зачёт   |
| 3.      | Броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу.<br>(расстояние 1,2-1,5 м)<br>5 попыток - 2 зачёт  |
| 4.      | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль (см).<br>Сентябрь. М: 110,0-170,0 Май. м: 125,0-205,0<br>Д: 100,0-150,0 д: 110,0-190,0 |

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.

Средний. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Высокий. Движения с мячом активны, ребенок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

#### Способы проверки умений и навыков работы с мячом у детей 4-5 лет

| № Теста | Наименование   |
|---------|--|
| 1.      | Подбрасывание и ловля мяча на месте (не роняя) (3-4 раза).   |
| 2.      | Бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока.<br>5 попыток – 3 зачёт  |
| 3.      | Броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу (расстояние 1,5-1,8 м)  |
|         | 5 попытки - 3 зачёт  |
| 4.      | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль (см)<br>Сентябрь. М: 125,0-205,0 Май. м: 165,0-260,0<br>Д: 110,0-190,0 Д: 140,0-230,0 |

#### Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает темп и ритм заданий. Не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных движений с мячом в самостоятельную деятельность.

#### Способы проверки знаний, умений и навыков детей 5-6 лет.

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла; Низкий уровень - 1

балл.

#### I тест: Упражнения с передачей мяча.

| № Теста   | наименование  |
|---|---|
| 1.<br>Результат<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте.<br>20 передач<br>15 передач<br>10 передач                |
| 2.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень              | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м)<br>8-10 раз<br>3-7 раз<br>0-2 раза |

|                 |  |
|-----------------|--|
| 3.              | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) |
| Высокий уровень | 8-10м  |
| Средний уровень | 5-7м   |
| Низкий уровень  | 1-2м   |

II тест: Упражнения с ведением мяча.

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1.              | Ведение мяча на месте двумя руками  |
| Высокий уровень | Более 10 раз  |
| Средний уровень | 5-7 раз   |
| Низкий уровень  | 1-2 раза  |
| 2.              | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя   |
| Высокий уровень | Более 10 раз  |
| Средний уровень | 5-7 раз   |
| Низкий уровень  | 1-2 раза  |
| 3.              | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперед<br>Расстояние 10м (не потерять мяч) |
| Высокий уровень | 10м   |
| Средний уровень | 5м  |
| Низкий уровень  | 1-2м  |

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1.                    | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди<br>10 бросков, расстояние до корзины 2м  |
| Высокий уровень       | 8-10 раз   |
| Средний уровень       | 3-7 раз  |
| Низкий уровень        | 0-2м   |
| 2.                    | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков<br>4-5раз  |
| Высокий уровень       | 2-3 раза   |
| Средний уровень       | 0-1раз   |
| Низкий уровень        |  |
| 3.                    | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки<br>3 броска, ведение – 5м  |
| Высокий уровень       | 3 раза   |
| Средний уровень       | 1-2 раза   |
| Низкий уровень        | 0  |
| Сумма баллов за тесты | Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.<br>Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.<br>Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит. |
| 27                    |  |
| 18                    |  |
| 9                     |  |

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает 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 придумывать новые варианты действий с мячом.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 6-7 лет

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

| № Теста   | наименование  |
|---|---|
| 1.<br>Результат<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча)<br>40 передач<br>30 передач<br>20 передач         |
| 2.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень              | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м)<br>8-10 раз<br>3-7 раз<br>0-2 раза           |
| 3.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень              | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)<br>8-10м<br>5-7м<br>2-3м |

II тест: Упражнения с ведением мяча.

|  |  |
|--|--|
| 1.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Ведение мяча на месте двумя руками<br>Более 10 раз<br>5-7 раз<br>1-2 раза  |
| 2.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя<br>Более 10 раз<br>5-7 раз<br>1-2 раза                                 |
| 3.<br>Высокий уровень<br>Средний уровень<br>Низкий уровень | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд<br>Расстояние 10м (не потерять мяч)<br>10м<br>5м<br>1-2м |

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1.                    | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди<br>10 бросков, расстояние до корзины 2м  |
| Высокий уровень       | 8-10 раз   |
| Средний уровень       | 3-7 раз  |
| Низкий уровень        | 0-2м   |
| 2.                    | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы<br>расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков   |
| Высокий уровень       | 4-5раз   |
| Средний уровень       | 2-3 раза   |
| Низкий уровень        | 0-1раз   |
| 3.                    | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки<br>3 броска, ведение – 5м  |
| Высокий уровень       | 3 раза   |
| Средний уровень       | 1-2 раза   |
| Низкий уровень        | 0  |
| Сумма баллов за тесты | Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.<br>Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.<br>Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит. |
| 27                    |  |
| 18                    |  |
| 9                     |  |

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

**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.

**Модуль «Фитбол»**

Педагогический мониторинг освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич).

Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; · 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

#### Ходьба

4года – ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

#### Бег

4года – бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

#### Прыжки

4года – прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5лет – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе – ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

#### Лазание

4года – подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

#### Метание

4года – бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м; попадание мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м в корзину, поставленную на пол;

5лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3-4 м.

#### Равновесие

4года – пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

5лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

#### ***Уровни освоения программы в младшей группе***

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### ***Уровни освоения программы в средней группе***

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

#### ***Уровни освоения программы в старшей группе***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

#### ***Уровни освоения программы в подготовительной группе***

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет



выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

### **3.5. Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»: из опыта работы. – М., просвещение, 1983.-79с.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом»;
3. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»: пособие для воспитателя дет.сада. – М.: просвещение, 1983.-144с.
4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: пособие для воспитателя дет. сада. – М.: просвещение, 1981.-96с.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет»
6. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой» пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – М.: просвещение, 1982.-96с.
7. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий»;
8. «Детские подвижные игры» под ред. Е.В. Коневой;
8. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»
9. «Обучение дошкольников спортивным играм и спортивным упражнениям. Методическое пособие для педагогов ДОУ» сост. Н.С. Голицына
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура»;
11. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши - крепыши" под. ред. О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Изд. дом "Цветной мир" Москва. 2021

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450462

Владелец Климкина Ирина Владимировна

Действителен с 31.05.2023 по 30.05.2024