

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 21 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 3 от 16.07.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ д/с №21  
\_\_\_\_\_ Т.О. Петрова  
приказ № 60 п.4-ОД от 16.07.2024г.

М.П.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Задорный мяч»

Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	4 –7 лет

Разработчик:  
Дукин Михаил Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Основные характеристики ДОП*

#### ***Направленность программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Задорный мяч» (далее программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно- оздоровительной работе с обучающимися (далее – воспитанниками, дошкольниками, детьми...) и стала основой для составления данной программы.

Занятия спортивными играми и упражнениями по программе направлены на улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях; на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

#### ***Адресат программы***

Программа предусматривает занятия с детьми **4-7 лет**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные и разновозрастные группы детей, различного уровня подготовки, заинтересованных заниматься по данному направлению.

#### ***Особенности возрастной группы***

В возрасте *4-5 лет* продолжается рост всех органов и систем, сохраняется 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 ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. 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 определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

В *старшем* дошкольном возрасте (*5-6 лет*) движения детей становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях мини волейболом. Игра в мини волейбол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

В возрасте *6-7 лет* у дошкольников формируется произвольность поведения и психических процессов которое имеет решающее значение для успешности обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям инструктора. Физиологически дети седьмого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. Активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Старшие дошкольники способны достичь сравнительно

высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр.

#### ***Актуальность***

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физкультурно-оздоровительная работа занимает особое место.

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

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

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

#### ***Отличительные особенности программы***

Для удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности в детском саду организована программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Задорный мяч».

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных игр с мячом – волейбол, футбол, баскетбол и др.

Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- активная жизненная позиция;
- познавательная активность;
- патриотизм.

Отличие также заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу что-то новое. Подчеркивая новизну содержания данной программы, нужно отметить следующее:

- опору на дидактические принципы классической и современной дидактики (ФГОС ДО);
- методологическую обоснованность концептуальных идей программы в контексте современных педагогических исследований.

***Уровень освоения программы*** – общекультурный.

***Объем и сроки освоения программы***

Для освоения программы необходимо следующее количество академических часов: 56 (28 - 1й год обучения, 28 - 2й год обучения).

#### ***Цель программы***

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

#### ***Обучающие задачи:***

- Знакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
- Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх, спортивных клубах, выдающихся спортсменах.

- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача, бросок через сетку, умение сочетать замах с броском при метании мяча, забрасывание в корзину, подача, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.

**Развивающие задачи:**

- Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять двигательный опыт.

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.

- Развивать понимание сущности коллективной игры с мячом, цель и правила, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера.

- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Планируемые результаты**

<i>Личностные</i>	Развита двигательная эрудиция, творческие и созидательные способности: развита двигательная и познавательная активность, самостоятельность, расширен кругозор, развиты коммуникативные навыки общения со сверстниками.
<i>Метапредметные</i>	Развито умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры. Развиты психомоторные способности: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкая моторика, ручная ловкость. Развито умение использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
<i>Предметные</i>	Совершенствованы навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности. Сформированы первоначальные умения выполнения движений с мячом, освоения элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола. Сформированы навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации** – русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп.** Программа рассчитана на детей в возрасте 4-7 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся. Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. Прием в группы осуществляется на добровольной основе. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года. В целом, состав

групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены по желанию родителей (законных представителей) и др. Программа рассчитана на один год обучения детьми 4-5 лет и 5-7 лет, группы в составе 10-15 человек. Периодичность занятий – один раз в неделю. Занятия проходят в спортивном зале во вторую половину дня; длительность одного занятия составляет: для средней группы (4-5 лет) - 20-25 минут, для старшей-подготовительной группы (5-7 лет) - до 30 минут.

***Формы организации и проведения занятий.***

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к нагрузкам и создать психологический и эмоциональный настрой. Построение, приветствие детей, проверка правильности осанки. Разминка: ходьба, бег, прыжки.

- Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, укрепление мышц, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков.

- Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снятие напряжения и излишней эмоциональности. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

Содержание и темы занятий спланированы по блокам. Блоки программы можно варьировать.

1. Баскетбол
2. Пионербол
3. Волейбол
4. Футбол

***Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:*** индивидуальная, групповая, фронтальная.

***Формы проведения занятий:*** игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

***Материально-техническое обеспечение***

Спортивный зал.

1. Мячи:
  - резиновые (средние, большие) (по 15 шт.)
  - малые пластмассовые (30 шт.)
  - баскетбольные (15 шт.)
  - волейбольные (2 шт.)
  - футбольные (2шт.)
  - фитболы (2 шт.)
2. Баскетбольные корзины (2 шт.)
3. Напольные корзины (2 шт.)
4. Шнур для натягивания (2 шт.)
5. Футбольные ворота (2 шт.)
6. Обручи (10 шт.)
7. Кубики (20 шт.)
8. Кегли (20 шт.)
9. Гимнастические скамейки (4 шт.)
10. Мишени (2 шт.)
11. Свисток (1 шт.)

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

**УЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2023-2024 учебный год (для детей 4-5 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа с детьми «Какие бывают мячи».
2	Баскетбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
3	Пионербол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
4	Волейбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
5	Футбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий. диагностические игровые упражнения
6	Командные игры. Соревнования	2	-	2	Наблюдение, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
7	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнования в виде эстафет с участием родителей
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	

**УЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2023-2024 учебный год (для детей 5-7 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа с детьми «Какие бывают спортивные игры с мячом».
2	Баскетбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
3	Пионербол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
4	Волейбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
5	Футбол	6	3	3	Наблюдение, беседа, анализ занятий. диагностические игровые упражнения

6	Командные игры. Соревнования	2	-	2	Наблюдение, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
7	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнования в виде эстафет с участием родителей
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### ***Пионербол***

1. Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.
2. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».
3. Передачи мяча. Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.
4. Обучение ловле. Развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

### ***Баскетбол***

1. Техника перемещения: различные виды бега, после сигнала правильно принять стойку баскетболиста (ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях. Передвижение бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками, поворотами, приставными шагами с изменением направления по сигналу.
2. Действия с мячом: перемещение с правильным удержанием мяча (держать мяч двумя руками на уровне груди, руки согнуты, локти опущены вниз, пальцы широко расположены на мяче).
3. Ловля мяча: бросок мяча вниз, и ловля его после отскока 6-8 раз. Бросок мяча вверх, и ловля его обеими руками 6-8 раз. Бросок мяча как можно выше, и ловля его после отскока от пола или на лету 6-8 раз. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ходьба с отбиванием мяча и ловлей его двумя руками. Удары мяча об пол одной рукой, и ловля его двумя руками 6-8 раз. Удары мяча об пол правой рукой, и ловля двумя руками.
4. Передача мяча: в парах прокатывание мяча одновременно друг другу. В парах перебрасывание мяча друг другу удобным способом. В парах перебрасывание мяча двумя руками от груди, ловля его двумя руками. В парах передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) произвольным способом.
5. Ведение мяча: ведение на месте правой рукой. Ведение мяча с продвижением вперед шагом. Ведение мяча с изменением направления передвижения, высоты отскока мяча.
6. Ведение на месте правой / левой рукой и остановка.
7. Броски в баскетбольное кольцо: бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через сетку (веревку). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места.
8. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину правой и левой рукой.
9. Подвижные игры с элементами баскетбола: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка».

### ***Волейбол***

1. Знакомство с правилами игры в волейбол – объяснить основные принципы игры и правила.

2. Броски мяча через сетку – развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча.
3. Основные стойки волейболиста – объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая.
4. Передачи мяча друг другу в парах – развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.

#### **Футбол**

1. Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.
2. Ведение мяча между ориентирами. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.
3. Умение перемещаться по площадке – развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.
4. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание – развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча.
5. Остановки мяча - остановка может быть полной или неполной.

Командные игры. Соревнования - главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения/ группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	30 апреля	28	28	28	20-25 мин
2 год	1 октября	30 апреля	28	28	28	30 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Первый год обучения.

#### *Обучающие задачи:*

- Ознакомление детей с баскетбольной, волейбольной техникой игры.
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям.
- Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики, искусство ведения мяча и действий с мячом.
- Расширение кругозора, уточнение представлений о видах спортивных игр, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни

#### *Развивающие задачи:*

- Развивать умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Способствовать развитию психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику, ручную ловкость.
- Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей

#### *Воспитательные задачи:*

- Воспитывать дружелюбие и умение сотрудничать со сверстниками.
- Воспитывать активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

#### *Планируемые результаты*

<b>К концу дети должны знать</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- иметь представления о форме мяча;</li><li>- иметь представление о физических свойствах мяча;</li><li>- простейшие движения с мячом;</li><li>- правила работы с мячами;</li><li>- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;</li><li>- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми.</li></ul>
<b>К концу дети должны уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;</li><li>- играть с мячом, не мешая другим;</li><li>- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод)</li><li>- бросать и ловить мяч: двумя руками снизу- вверх, двумя руками снизу- вверх с хлопком впереди, за спиной;</li><li>- осуществлять передачу мяча в парах двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, друг другу в разных направлениях стоя, сидя, двумя руками от груди, через сетку;</li><li>- отбивать мяч: на месте правой, левой рукой, на месте правой с передачей из правой руки в левую;</li><li>- вести мяч с продвижением вперед, змейкой, по кругу, приставным шагом, с поворотом,</li><li>- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;</li><li>- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;</li><li>- с передачей напарнику с дополнительными заданиями;</li></ul>

	- бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы, двумя руками от груди
<b>Обладать навыками</b>	-делать основные упражнения с мячом; -расслабляться. -выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; -проверять результаты собственных действий; -управлять своей деятельностью. -удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; -поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами

## **Второй год обучения.**

### **Обучающие задачи:**

- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности.
- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола.
- Формировать навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.

### **Развивающие задачи:**

- Развивать умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Способствовать развитию психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкую моторику, ручную ловкость.
- Способствовать развитию умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
- Развивать двигательную эрудиции, творческие и созидательные способности:  
развивать двигательную и познавательную активность, самостоятельность, расширять кругозор, развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками.
- Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать дружелюбие и умение сотрудничать со сверстниками, активность, самостоятельность и инициативность, уверенность в себе.

### **Планируемые результаты**

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к спортивной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

<i>Предметные</i>	<p>Совершенствованы навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности.</p> <p>Сформированы первоначальные умения выполнения движений с мячом, освоения элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола.</p> <p>Сформированы навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.</p>
<i>Метапредметные</i>	<p>Развито умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры.</p> <p>Развиты психомоторные способности: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкая моторика, ручная ловкость.</p> <p>Развито умение использовать свой двигательный опыт в новых условиях.</p>
<i>Личностные</i>	<p>Развита двигательная эрудиция, творческие и созидательные способности: развита двигательная и познавательная активность, самостоятельность, расширен кругозор, развиты коммуникативные навыки общения со сверстниками.</p>

#### *Календарно-тематический план (4-5 лет)*

Неделя	Дата	Содержание материала	количество часов		
			всего	теор	практ
1		ОРУ с массажным мячом. Беседа «Какие бывают мячи» Инструктаж по технике безопасности. П/И Ловишки с ленточкой	1	1	-
2		ОРУ без предметов 1. Отбивание мяча двумя руками и одной рукой на месте. 2. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи. П/И «Догони мяч»	1	0,5	0,5
3		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в тройках способом из-за головы, ловля после отскока от пола 2. Отбивание мяча одной рукой на месте П/И «Ассоциации»	1	0,5	0,5
4		ОРУ с кольцом. 1. Отбивание мяча одной рукой на месте 2. Забрасывание мяча в корзину способом двумя руками снизу. П/И «Догони мяч»	1	0,5	0,5

5		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Прокатывание мяча воротики (2 колонны, друг напротив друга). 2. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) П/и «Ты катись, катись, наш мячик»	1	0,5	0,5
6		Разминка «Машины» 1. Закрепление передачи мяча в парах разными способами. 2. Бросок мяча в корзину двумя руками удобным способом. И/У «Пингвины» (прыгать на двух ногах на месте). П/и Салют	1	0,5	0,5
7		ОРУ в парах 1. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) 2. Ловля мяча, брошенного взрослым 3. Бросок малого мяча цель П/и Ловишки с обручем	1	0,5	0,5
8		ОРУ на стульчиках 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2. Отбивание от пола левой рукой П/и Игра с Мишкой	1	0,5	0,5
9		ОРУ без предметов 1. Беседа об игре пионербол. 2. Брось, поймай, упасть не давай. И /У «Кто дальше бросит мяч?» (перебрасывание из-за линии)	1	0,5	0,5
10		ОРУ с массажным мячом 1. Формирование умения бросать мяч через сетку/ веревку. 2. «Передал — садись»	1	0,5	0,5
11		ОРУ с теннисным мячом 1. Передача мяча через сетку в парах И /У «Мяч сквозь обруч»	1	0,5	0,5
12		ОРУ с набивным мешочком 1. Упражнять в прыжках через канат. 2. «Полный ящик» (катание мячей и бег). П/И «Быстро по кругу»	1	-	1
13		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. П/И «Играй, играй, упасть не давай»	1	0,5	0,5
14		ОРУ с большим мячом 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах разными способами 2. Перебрасывание мяча сквозь обруч П/и «Охотники и зайцы» (учить уворачиваться от двух мячей)	1	0,5	0,5

15		<p>Ору с массажным мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча партнеру разными способами</li> <li>2. Учить выполнять бросок через сетку способом из-за головы.</li> </ol> <p>П/и Боулинг</p>	1	0,5	0,5
16		<p>ОРУ на гимнастической скамье (5 минут)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах</li> <li>2. Ловля мяча, брошенного взрослым.</li> </ol> <p>П/И «Играй, играй, упасть не давай»</p>	1	0,5	0,5
17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о волейболе</li> <li>2. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель</li> <li>3. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми-быстро положи».</li> </ol> <p>П/и «Подвижная цель»</p>	1	0,5	0,5
18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ловли мяча, после броска от пола.</li> <li>2. Передача мяча в тройках разными способами</li> </ol> <p>П/и «Обманный мяч»</p>	1	0,5	0,5
19		<p>Ору с малым обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать прыгучесть, прыжки вверх до игрушки</li> <li>2. Совершенствование ловли мяча в парах.</li> </ol> <p>П/и «Один-два»</p>	1	0,5	0,5
20		<p>ОРУ с большим мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча ведущему стоя в шеренге</li> <li>2. Перебрасывание мяча через веревочку с названием игрока.</li> </ol> <p>П/и «Охотники и утки»</p>	1	0,5	0,5
21		<p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку с 3 шагов</li> <li>2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком перед ловлей.</li> </ol> <p>П/И «Мы веселые ребята»</p>	1	0,5	0,5
22		<p>ОРУ без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча с линии подачи</li> <li>2. Прыжки вверх с броского мяча через сетку.</li> </ol> <p>Эстафета «Поменяй мяч»</p>	1	0,5	0,5
23		<p>ОРУ с мячиком для пинг-понга</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через веревочку в цель.</li> </ol> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-е «Ныряльщики»</p>	1	0,5	0,5

24		ОРУ на скамейке 1. Катание мяча в цель 2. Прыжки с мячом в руках через предметы П/И Удочка	1	0,5	0,5
25		ОРУ в парах 1. Беседа о футболе 2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. Эстафета с футбольным мячом	1	0,5	0,5
26		ОРУ без предметов 1. Прокатывание мяча ногой в парах 2. Отрабатывать действия с мячом на месте и в движении, упражнять в остановке мяча ногой, ударе мяча по воротам. П/и «Вышибалы»	1	0,5	0,5
27		ОРУ с малым мячом 1. Прокатывание мяча ногой в движении; 2. Подбрасывание мяча ногой вперед; П/и «Пустое место»	1	-	1
28		Спортивное соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья» П/И «У кого больше мячей» (футбольный вариант)	1	-	1
<b>Итого</b>			<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>

*Календарно-тематический план 5-7 лет*

Неделя	Дата	Содержание материала	Количество часов		
			всего	теор	практ
1		ОРУ без предметов Инструктаж по технике безопасности. Беседа о видах спортивных игр с мячом. П/И «Горячий мяч»	1	1	-
2		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в парах способом из-за головы 2. Отбивание мяча одной рукой на месте, с поворотом вокруг себя 3. Эстафета с мячом (перенести мячи из одного обруча в другой)	1	0,5	0,5
3		ОРУ с большим мячом. 1. Броски мяча вверх, и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) 2. Броски мяча об пол, и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/И «Ловишки парами»	1	0,5	0,5

4		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки) 2. Ведение мяча одной рукой, обходя конусы. П/и «Горячий мяч» (с выбыванием)	1	0,5	0,5
5		ОРУ музыкальная «Кукутики» 1. Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу 2. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) П/И «Охотники и утки»	1	0,5	0,5
6		ОРУ с баскетбольным мячом. 1. Броски мяча в кольцо различными способами. 2. Передачи мяча в движении. 3. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Дыхательная гимнастика	1	0,5	0,5
7		1. Забрасывание мяча в корзину 2. Перекатывание набивного мяча друг другу 3. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	1	0,5	0,5
8		1. Ходьба с заданиями. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. Передача и ловля мяча в движении. 3. Учебная игра в баскетбол 2*2; 4. Упражнения на формирование осанки.	1	0,5	0,5
9		ОРУ без предметов 1. Беседа об игре пионербол. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1	0,5	0,5
10		ОРУ с массажным мячом 1. Перебрасывание мяча через веревку способом двумя руками от груди 2. «Снайперы» (попасть мячом в кубики, стоящие на расстоянии 3 метров) П/И Эстафета с прыжками	1	0,5	0,5

11		ОРУ с теннисным мячом 1. Передача мяча через сетку в парах 2. Обучение боковой подаче П/И «Мяч сквозь обруч»	1	0,5	0,5
12		ОРУ с баскетбольным мячом 1. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. 2. Повторение подбрасывание и ловля мяча над собой, перебрасывание мяча через сетку. П/И «У кого больше мячей»	1	-	1
13		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место 2. Передача и ловля мяча через сетку в парах И/У Подбрось, поймай, упасть не давай	1	0,5	0,5
14		ОРУ с теннисным мячом 1. Бросок мяча об стенку, и ловля его 2 раза 2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 3. Учебная игра в пионербол	1	0,5	0,5
15		Ору с массажным мячом 1. Передача мяча партнеру разными способами 2. Учить выполнять боковую подачу П/и Боулинг	1	0,5	0,5
16		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 3. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место 4. Передача и ловля мяча через сетку в парах И/У Подбрось, поймай, упасть не давай	1	0,5	0,5
17		1. Беседа о волейболе 2. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель 3. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми-быстро положи». П/и «Подвижная цель»	1	0,5	0,5
18		1. Обучение приему мяча двумя руками снизу 2. Передача мяча в тройках разными способами П/и «Обманный мяч»	1	0,5	0,5
19		Ору с малым обручем 1. Развивать прыгучесть, прыжки через канат с продвижением вперед	1	0,5	0,5

		2. Обучение приему мяча двумя руками снизу, в парах П/и «Один-два»			
20		ОРУ с большим мячом 1. Передача мяча ведущему стоя в шеренге 2. Перебрасывание мяча через сетку с названием игрока. П/и «Охотники и утки»	1	0,5	0,5
21		ОРУ на гимнастической скамейке 1. Перебрасывание мяча через сетку с 3 шагов 2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком перед ловлей. П/И «Мы веселые ребята»	1	0,5	0,5
22		ОРУ без предметов 1. Отрабатывать технику подачи в волейболе 2. Прыжки вверх с броском мяча через сетку. Эстафета «Проведи мяч»	1	0,5	0,5
23		ОРУ с мячиком для пинг-понга 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Ныряльщики»	1	0,5	0,5
24		ОРУ на скамейке 1. Расстановка команды на площадке Учебная игра в волейбол	1	0,5	0,5
25		ОРУ в парах 1. Беседа о футболе 2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. 3. Отбивание мяча вдаль правой/левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. Эстафета с футбольным мячом	1	0,5	0,5
26		ОРУ с малым мячом 1. Прокатывание мяча ногой без отрыва от внутренней стороны стопы. 2. Подбрасывание мяча ногой вперед, и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. П/и «Пустое место»	1	-	1
27		ОРУ с гимнастической палкой 1. Упражнять в ходьбе змейкой, ведении мяча ногой. 2. Организация команды на площадке, передача мяча ногой по свистку и остановка мяча. П/И «У кого больше мячей»	1	0,5	0,5

		(футбольный вариант)			
28		«Веселые старты» занятие с родителями	1	-	1
<b>Итого</b>			<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>

### МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Баскетбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, дидактические игры	Диагностические игровые упражнения
2	Пионербол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Волейбольная сетка, волейбольные мячи, резиновые мячи	Диагностические игровые упражнения
3	Волейбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Волейбольная сетка, волейбольные мячи, резиновые мячи	Диагностические игровые упражнения
4	Футбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Футбольные мячи, резиновые мячи, конусы, футбольные ворота.	Диагностические игровые упражнения
6	Итоговое занятие	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Мячи, сетка, баскетбольные кольца.	Открытое занятие

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности функционирует система контроля освоения учащимися Программы:

Вид контроля	Формы	Срок контроля
Входной	Педагогическое наблюдение, практические упражнения	Октябрь
Текущий	Наблюдение	На занятиях
Итоговый	Педагогическое наблюдение, практические упражнения	Апрель

*Входной контроль* проводится в сентябре с целью выявления у обучающихся уровня физического развития, склонности к познанию нового через практическую деятельность.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение,
- практические упражнения.

Результаты входного контроля фиксируются в Бланке входного контроля (*Приложение 1*).  
*Текущий контроль* осуществляется на всех занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам Программы.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение.

*Итоговый контроль* проводится по окончании Программы.

Процедура подведения итогов освоения программы представляет собой проведение педагогической диагностики.

Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке итогового контроля (*Приложение 2*).

Оценка степени достижения метапредметных и личностных результатов осуществляется на основании педагогического наблюдения при выполнении обучающимися практических упражнений.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в Карте педагогического мониторинга.

*Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения*

Наблюдение

Практические упражнения

*Формы предъявления результатов обучения*

Фотовыставка практической деятельности;

Отчетная документация в электронном виде.

Открытое занятие.

Входная диагностика проводится в октябре месяце (1-2 неделя занятий) с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей. Итоговая диагностика обучающихся проводится конце учебного года в апреле месяце (4 – неделя занятий).

*Формы входной и итоговой диагностики:*

- педагогическое наблюдение;

- выполнение практических заданий педагога

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

Условные обозначения:

1 балл – низкий уровень

2 балла - средний уровень

3 балла - высокий уровень

***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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бальсевич В.К. Воспитание физической культуры личности – основа здорового стиля жизни человека в XXI веке // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург.  
(Материалы конгресса в двух томах). Том 1. СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003.

2. Гомельский, Е. Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе»: лекции 5–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Малюженко И.В. «Школа мяча»: баскетбол для старших дошкольников / И.В. Малюженко // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 5 – С.11
4. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / под ред. С. О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
5. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Бланк входного контроля

ДОП «Задорный мяч», группа № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Технически правильное выполнение упражнения с мячом, присутствует умение придумать и выполнить несложные действия с мячом.	Ф.И.детей																	
	баскетбол																	
	пионербол																	
	волейбол																	
	футбол																	

- 1 балл** – низкий уровень развития физических качеств, движения не сформированы;
- 2 балла** – средний уровень развития физических качеств на среднем уровне, движения в стадии формирования;
- 3 балла** – высокий уровень развития физических качеств на высоком уровне.

Бланк итогового контроля

ДООП «Задорный мяч», группа № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Технически правильное выполнение упражнения с мячом, присутствует умение придумать и выполнить несложные действия с мячом.	Ф.И.детей																	
	баскетбол																	
	пионербол																	
	волейбол																	
	футбол																	

- 1 балл** – низкий уровень развития физических качеств, движения не сформированы;
- 2 балла** – средний уровень развития физических качеств на среднем уровне, движения в стадии формирования;
- 3 балла** – высокий уровень развития физических качеств на высоком уровне.