

Угличский муниципальный район  
Управление образования  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»

Директор

« 30 »

Приказ № 11-О



«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.

от 30.09.2025

Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа

**«С мячом на ты»**

(рекомендуется для детей 7 – 15 лет)

Год разработки – 2025

Углич  
2025 год

### ***Пояснительная записка.***

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в

значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Новизна и актуальность:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### ***Направления работы:***

**1. Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

**2. Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

### ***Цель программы:***

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### ***Задачи обучения:***

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

#### ***Задачи первого года обучения:***

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

#### ***К концу 1 года обучения дети должны уметь:***

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах  
(эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча через сетку;
  - передача мяча друг другу с помощью йога;
  - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель с 3-4 м;
  - в баскетбольный щит с места;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - метать набивной мяч;

- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
- отбивать мяч:
  - на месте правой, левой рукой;
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
  - правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
  - ловить мяч ногой.

### ***Задачи второго года обучения:***

1. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомер.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

### ***К концу 2 года дети должны уметь:***

- вести мяч:
    - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
    - приставным шагом;
    - с поворотом, бегом;
    - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
    - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
    - ногой в движении;
    - с передачей напарнику;
    - с дополнительными заданиями.
  - бросать мяч в кольцо:
    - двумя руками из-за головы;
    - двумя руками от груди;
    - забрасывание с трех шагов;
    - после ведения (с фиксацией остановки);
    - одной рукой от плеча;
  - бросать мяч в ворота:
    - с ударом по неподвижному мячу;
    - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
  - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
  - передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

***Отличительными особенностями*** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации

процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Возраст детей:** программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия в зале и на спортивной площадке.

**Длительность занятий** составляет 40-45 минут в, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  
ПЛАН (первый год обучения)**

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами - фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами - фитболами	4		4
И	Итоговое	1	1	
	Итого:	32	3	24

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  
ПЛАН (второй год обучения)**

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4		4
7	Отбивание мяча	3		3
8	Перебрасывание мяча	4		4
9	Упражнение с фитболами	2		2

10	Забрасывание мяча в цель	4	4	
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	2	2	
	Итого:	32	9	23

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча - не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>■ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>■ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>■ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>■ Отбивание мяча на месте.</li> <li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>■ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>■ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul> П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>■ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>■ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
5	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
6	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> </ul>



		3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. "	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>■ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
7	Броски мяча (ноябрь)	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>■ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
8	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в корзину</li> <li>■ Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>■ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
10	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>■ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>■ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч - капитану»</li> </ul>
12	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>■ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»</li> </ul>
13	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>■ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>■ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Пяташки на улиточках»
14	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	" Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 - 6 м.) <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>■ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови - не лови»</li> </ul>

15	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>■ Прыжки на мячах</li> <li>■ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>■ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>■ Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> <li>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>■ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 - 4 м.)</li> <li>■ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить определять направление и скорость мяча.</li> <li>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>■ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>■ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</li> <li>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>■ Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>■ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> </ul>
.		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</li> <li>3. Учить останавливать мяч ногами.</li> <li>4. Развивать ловкость, мышление.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног. поймать мяч</li> <li>■ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</li> </ul>
22	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>■ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Лови - не лови»</li> </ul>

		3. Развивать координацию.	
23	Знакомство с мячами -фитболами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с мячами - фитболами.</li> <li>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</li> <li>3. Развивать выносливость, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>■ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы</li> <li>■ Передача мяча друг другу ногой</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
25	Упражнения с мячом -фитболом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</li> <li>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> <li>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>■ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>■ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
26	Упражнения с мячом -фитболом (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>■ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>■ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>■ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
28	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> </ul>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»</li> </ul>
29	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>■ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>■ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>
30	Диагностика (май)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно</li> </ul>

			<p>расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li><li>■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li><li>■ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li><li>■ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li><li>■ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li></ul>
31	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Перебрасывание мяча через сетку</li><li>■ Перебрасывание мяча друг другу</li><li>■ Отбивание мяча на месте</li><li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li><li>■ Броски мяча ногой в ворота на меткость</li></ul>
32	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li></ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>■ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>■ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>■ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>■ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>■ Отбивание мяча на месте.</li> <li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>■ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>■ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>■ Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul> П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>■ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>■ Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>

6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</li> <li>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</li> <li>3. Воспитывать целеустремленность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>■ Забрасывание мяча в ворота. " Броски мяча друг другу.</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</li> <li>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</li> <li>4. Развивать глазомер, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>■ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой ( 3 - 4 м.)</li> <li>■ Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови - не лови»</li> </ul>
8	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>3. Останавливать мяч в движении.</li> <li>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>■ Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>" Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>■ Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
9	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч по кругу.</li> <li>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>4. Развивать внимание, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча по кругу</li> <li>■ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>■ Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
10	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>■ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>■ Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»</li> </ul>
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>■ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> </ul>
		дальность. 3. Развивать чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>

• 12	Балансировка на фитболе (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>■ Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
13	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>■ Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>■ Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»</li> </ul>
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>■ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча с поворотом</li> <li>■ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>■ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»</li> </ul>
16	Ведение мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Упражнять в произвольном действии мячом</li> <li>4. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>■ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>■ Ведение мяча с поворотами</li> <li>■ Отбивание мяча по кругу.</li> </ul>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»</li> </ul>
18	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</li> <li>2. Упражнять ведению мяча в беге.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>■ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> </ul>

		3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	■ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча (февраль)	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) ■ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ■ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) ■ Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	■ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении ■ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы ■ Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	■ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину ■ Балансировка на фитболе лежа на животе ■ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	■ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ■ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ■ Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
23	Ведение мяча (март)	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	■ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал ■ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы ■ Ведение мяча в движении ■ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Лови - не лови»
24	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях,	■ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал



		<p>останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
25	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>■ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>■ Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>■ Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»</li> </ul>
26	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>■ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча (апрель)	<p>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>■ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>■ Передача мяча ногой в движении</li> <li>■ Прыжки на мячах - хоппах</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
28	Перебрасывание мяча	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>■ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
		3. Развивать координацию движений.	
29	Ловля мяча	<p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>■ Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>■ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
30	Ведение мяча	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>■ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бего, ходьбы</li> </ul> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>

31	Диагностика (май)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</li> <li>■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>■ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>■ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>■ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</li> <li>■ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
32	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>■ Отбивание мяча на месте</li> <li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>■ Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
33	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### ***Список использованной литературы:***

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

### ***Список средств обучения.***

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