

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ детского сада №328  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующим МАДОУ детский сад №328



Ю.В. Дементьевой

Приказ № 50/1-ОД  
от «29» августа 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности

**«Озорной мяч»**

Возраст обучающихся: 3 до 7 лет

Срок реализации - 4 года

Авторы программы:  
Педагог дополнительного образования  
Герасимова Р.М.

	<b>Содержание программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Основные характеристики</b>	3
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи общеразвивающей программы</b>	8
<b>1.3</b>	<b>Содержание общеразвивающей программы</b>	9
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2	Учебный (тематический) план	9
1.3.3	Содержание учебного (тематического) плана	16
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	26
<b>2</b>	<b>Организационно- педагогические условия</b>	27
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	27
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	27
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	27
2.2.2	Кадровое обеспечение	28
2.2.3	Методические материалы	28
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации/контроля и оценочные материалы</b>	29
<b>3</b>	<b>Список литературы</b>	35

## **1. Основные характеристики**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Озорной мяч» (далее – ДООП) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа «Озорной мяч» направлена на обучение детей спортивным играм с мячом (баскетбол), 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 ДООП являются нормативно — правовые документы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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»).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

• Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

• Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (с изменениями Приказ №963-Д от 25.08.2023)

• Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

• Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

В соответствии с законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Озорной мяч» программа физкультурно – спортивной направленности 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».

### **Адресат**

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.

*Особенности организации образовательного процесса:* групповая работа в одновозрастном составе, в количестве не более 20-25 детей.

Учебные группы-комплекуются из детей, посещающих ДОУ и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.

### **Режим занятий**

Возрастная группа	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного академического часа	Перерыв между учебными занятиями
3-4 года	1	1	15 мин.	10 мин.
4-5 лет	1	1	20 мин.	10 мин.
5-6 лет	1	1	25 мин.	10 мин.
6-7 лет	1	1	30 мин.	10 мин.

**Объем программы - 160 часов**

### **Сроки освоения**

Срок реализации программы 4 года

*1 год обучения:* 40 занятий в год

*2 год обучения:* 40 занятий в год

*3 год обучения:* 40 занятий в год

*4 год обучения:* 40 занятий в год

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Формы обучения**

Форма реализации Программы – очная, групповая

## **Виды занятий**

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.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

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

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**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.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов (теория/практика)				Формы аттестации/контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	
1	Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	20 (6/14)	20 (7/13)	20 (7/13)	20 (7/13)	Открытое итоговое занятие/ контрольные нормативы
2	Фитбол	20 (7/13)	20 (6/14)	20 (6/14)	20 (4/16)	Открытое итоговое занятие/ диагностика уровня развития физических качеств
Итого		40 (13/27)	40 (13/27)	40(13/27)	40 (11/29)	
Всего по программе: 160 часов						

#### 1.3.2. Учебный (тематический) план

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

Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа
1.2	Игровые виды спорта.	2	1	1	Вопросы, загадки, ребусы
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Техника удержания мяча	2	1	1	Упражнения

					наблюдение
2.2	Метание	3	1	2	Контрольные упражнения
2.3	Техника перемещения	2	1	1	Упражнения, игры с элементами спортивных игр
2.4	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3	1	2	Упражнения и игры
2.5	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2	-	2	Наблюдение
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
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	Контрольные упражнения
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные упражнения
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа
1.2	Игровые виды спорта.	1	1	-	Вопросы, загадки, ребусы
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Техника удержания мяча	2	1	1	Упражнения, наблюдение
2.2	Метание	2	1	1	Контрольные упражнения
2.3	Техника ведения мяча	2	1	1	Контрольные упражнения, игры с ведением
2.4	Техника перемещения	2	1	1	Упражнения, игры с

					элементами спортивных игр
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3	1	2	Упражнения и игры
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2	-	2	Наблюдение
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
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	Контрольные упражнения
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные упражнения
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа
1.2	Игровые виды спорта.	1	1	-	Вопросы, загадки, ребусы
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Техника удержания мяча	2	1	1	Упражнения, наблюдение
2.2	Метание	2	1	1	Контрольные упражнения
2.3	Техника ведения мяча	2	1	1	Контрольные упражнения, игры с ведением
2.4	Техника перемещения	2	1	1	Упражнения, игры с элементами спортивных игр
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3	1	2	Упражнения и игры
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2	-	2	Наблюдение
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					

3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
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	Контрольные упражнения
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные упражнения
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	

Четвёртый год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа, контрольные вопросы
1.2	Игровые виды спорта.	1	1	-	Контрольные вопросы, ребусы, загадки.
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.</b>					
2.1	Техника удержания мяча	3	1	2	Контрольные упражнения
2.2	Метание	2	1	1	Контрольные упражнения, игры с элементами метания
2.3	Техника ведения мяча	2	1	1	Контрольные упражнения, игры, эстафеты
2.4	Техника перемещения	2	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3	1	2	Контрольные упражнения, включающие в себя элементы

					футбола, баскетбола и волейбола, эстафеты
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2	-	2	Наблюдение
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	1	-	1	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
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	Контрольные упражнения, тесты
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	

### Модуль «Фитбол»

Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа, опрос
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	2	1	1	Наблюдение
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3	1	2	Наблюдение
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2	1	1	
2.4	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	2	1	1	
2.5	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	5	2	3	Контрольные упражнения
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств	2	-	2	Контрольные упражнения, тесты
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные

					задания/открытое итоговое занятие
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	

Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа, опрос
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	2	1	1	Наблюдение
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3	1	2	Наблюдение
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	3	1	2	
2.4	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	3	1	2	
2.5	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	3	1	2	Контрольные упражнения
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств	2	-	2	Контрольные упражнения, тесты
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные задания/открытое итоговое занятие
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа, опрос

<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>					
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	3	1	2	Наблюдение
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3	1	2	Наблюдение
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2	1	1	
2.4	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	3	1	2	
2.5	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	3	1	2	Контрольные упражнения
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	2	-	2	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств	2	-	2	Контрольные упражнения, тесты
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные задания/открытое итоговое занятие
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

**Четвёртый год обучения (возраст 6-7 лет)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1 Введение в программу</b>					
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	-	Беседа, опрос
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.</b>					
2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2	0,5	1,5	Наблюдение
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	6	1	5	Контрольные упражнения

	мячом)				
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	1	-	1	Игровая эстафета
<b>3 Развитие личностных качеств</b>					
3.1	Индивидуальные показы, задания	1	-	1	Наблюдение
<b>4 Итоговый раздел</b>					
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2	-	2	
4.2	Открытое итоговое занятие	1	-	1	Контрольные задания/открытое итоговое занятие
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	

### 1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

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

Первый год обучения (возраст 3-4 года)

#### Раздел 1. Введение в программу

**Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

*Теория:* беседа с детьми о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Тема 1.2 Игровые виды спорта**

*Теория:* знакомство с разновидностями спортивных игр с мячом.

**Раздел 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.**

**Тема 2.1. Техника удержания мяча**

*Теория:* объяснение и показ техники удержания мяча при ловле и передаче. Объяснение техники выполнения жонглирования мячом.

*Практика:* Бросок мяча вверх с последующей ловлей. Броски мяча в стену и ловля его после отскока от, стены (то же, но после отскока об пол). Упражнения в жонглировании одним мячом (подбрось одной, поймай другой; перебрасывание мяча с одной руки на другую; бросок мяча вверх, сед на пол, поймать; бросок мяча вверх присесть, встать поймать. Бросок мяча вверх выполнить хлопок руками, после чего поймать). Бросок мяча вверх, выполнить поворот на 360 и поймать. Передача мяча друг другу во время ходьбы. Передача мяча в парах, стоя лицом друг к другу с изменением расстояния; передача мяча стоя спиной друг к другу, справа и слева; передача мяча с отскоком об пол, передача мяча из разных исходных положений: седа, стоя на коленях. Передача мяча ногами в парах. Перебрасывание мяча ногами через препятствие.

**Тема 2.2. Метание мяча**

*Теория:* Знакомство с техникой метания разными способами.

*Практика:* Метание мяча через препятствия. Метание мяча в движущуюся цель.

**Тема 2.3. Техника перемещения**

*Теория:* Объяснение и показ техники перемещения мяча руками и ногами.

*Практика:* Выполнение разных движений с мячом; после сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.

**Тема 2.4. Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)**

*Теория:* Объяснение правил игры в баскетбол, в волейбол, в футбол.

*Практика:* Показ техники броска мяча в разных спортивных играх. Броски мяча в корзину с обозначенного места двумя руками из-за головы. Броски мяча в корзину с изменением расстояния до корзины.

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Подвижная цель», «Забей в ворота», «У кого больше мячей».

## **Тема 2.5. Подвижные игры с мячом, игры – эстафеты**

**Практика:** подвижная игра «Больше передач», «Вышибалы», «Мяч по кругу».

Передача мяча в парах через в/б сетку. Подвижная игра «На чьей стороне больше мячей».

## **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

## **Раздел 4. Итоговый раздел**

### **Тема 4.1 Контрольные нормативы**

**Практика:** 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.

### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные упражнения

Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

## **Раздел 1. Введение в программу**

### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

**Теория:** беседа с детьми о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

### **Тема 1.2 Игровые виды спорта**

**Теория:** знакомство с разновидностями спортивных игр с мячом.

## **Раздел 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.**

### **Тема 2.1. Техника удержания мяча**

**Теория:** объяснение и показ техники удержания мяча при ловле и передаче. Объяснение техники выполнения жонглирования мячом.

**Практика:** Бросок мяча вверх с последующей ловлей. Броски мяча в стену и ловля его после отскока от, стены (то же, но после отскока об пол). Упражнения в жонглировании одним мячом (подбрось одной, поймай другой; перебрасывание мяча с одной руки на другую; бросок мяча вверх, сед на пол, поймать; бросок мяча вверх присесть, встать поймать. Бросок мяча вверх выполнить хлопок руками, после чего поймать). Бросок мяча вверх, выполнить поворот на 360 и поймать. Передача мяча друг другу во время ходьбы. Передача мяча в парах, стоя лицом друг к другу с изменением расстояния; передача мяча стоя спиной друг к другу, справа и слева; передача мяча с отскоком об пол, передача мяча из разных исходных положений: седа, стоя на коленях. Передача мяча ногами в парах. Перебрасывание мяча ногами через препятствие.

### **Тема 2.2. Метание мяча**

**Теория:** Знакомство с техникой метания разными способами.

**Практика:** Метание мяча через препятствия. Метание мяча в движущуюся цель.

### **Тема 2.3. Техника перемещения**

**Теория:** Объяснение и показ техники перемещения мяча руками и ногами.

**Практика:** Выполнение разных движений с мячом; после сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.

### **Тема 2.4. Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)**

**Теория:** Объяснение правил игры в баскетбол, в волейбол, в футбол.

**Практика:** Показ техники броска мяча в разных спортивных играх. Броски мяча в корзину с обозначенного места двумя руками из-за головы. Броски мяча в корзину с изменением расстояния до корзины.

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Подвижная цель», «Забей в ворота», «У кого больше мячей».

## **Тема 2.5. Подвижные игры с мячом, игры – эстафеты**

**Практика:** подвижная игра «Больше передач», «Вышибалы», «Мяч по кругу».

Передача мяча в парах через в/б сетку. Подвижная игра «На чьей стороне больше мячей».

### **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

#### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

*Практика:* Индивидуальные показы и задания

### **Раздел 4. Итоговый раздел**

#### **Тема 4.1 Контрольные нормативы**

*Практика:* 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.

#### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

*Практика:* Контрольные упражнения

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

### **Раздел 1. Введение в программу**

#### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

*Теория:* беседа с детьми о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### **Тема 1.2 Игровые виды спорта**

*Теория:* знакомство с разновидностями спортивных игр с мячом.

### **Раздел 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.**

#### **Тема 2.1. Техника удержания мяча**

*Теория:* объяснение и показ техники удержания мяча при ловле и передаче. Объяснение техники выполнения жонглирования мячом.

*Практика:* Бросок мяча вверх с последующей ловлей. Броски мяча в стену и ловля его после отскока от, стены (то же, но после отскока об пол). Упражнения в жонглировании одним мячом (подбрось одной, поймай другой; перебрасывание мяча с одной руки на другую; бросок мяча вверх, сед на пол, поймать; бросок мяча вверх присесть, встать поймать. Бросок мяча вверх выполнить хлопок руками, после чего поймать). Бросок мяча вверх, выполнить поворот на 360 и поймать. Передача мяча друг другу во время ходьбы. Передача мяча в парах, стоя лицом друг к другу с изменением расстояния; передача мяча стоя спиной друг к другу, справа и слева; передача мяча с отскоком об пол, передача мяча из разных исходных положений: седа, стоя на коленях. Передача мяча ногами в парах. Перебрасывание мяча ногами через препятствие.

#### **Тема 2.2. Метание мяча**

*Теория:* Знакомство с техникой метания разными способами.

*Практика:* Метание мяча через препятствия. Метание мяча в движущуюся цель.

#### **Тема 2.3. Техника перемещения**

*Теория:* Объяснение и показ техники перемещения мяча руками и ногами.

*Практика:* Выполнение разных движений с мячом; после сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.

#### **Тема 2.4. Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)**

*Теория:* Объяснение правил игры в баскетбол, в волейбол, в футбол.

*Практика:* Показ техники броска мяча в разных спортивных играх. Броски мяча в корзину с обозначенного места двумя руками из-за головы. Броски мяча в корзину с изменением расстояния до корзины.

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Подвижная цель», «Забей в ворота», «У кого больше мячей».

#### **Тема 2.5. Подвижные игры с мячом, игры – эстафеты**

*Практика:* подвижная игра «Больше передач», «Вышибалы», «Мяч по кругу».

Передача мяча в парах через в/б сетку. Подвижная игра «На чьей стороне больше мячей».

### **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

#### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

*Практика:* Индивидуальные показы и задания

### **Раздел 4. Итоговый раздел**

#### **Тема 4.1 Контрольные нормативы**

*Практика:* 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.

#### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

*Практика:* Контрольные упражнения

Четвёртый год обучения (возраст 6-7 лет)

### **Раздел 1. Введение в программу**

#### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

*Теория:* беседа с детьми о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Викторина на тему игр с мячом.

#### **Тема 1.2 Игровые виды спорта**

*Теория:* знакомство с разновидностями спортивных игр с мячом.

### **Раздел 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка. Техника владения мячом.**

#### **Тема 2.1. Техника удержания мяча**

*Теория:* объяснение и показ техники удержания мяча при ловле и передаче. Объяснение техники выполнения жонглирования мячом.

*Практика:* бросить мяч вверх, выполнить любое упражнение по заданию в быстром темпе, поймать мяч. Броски в пол двух мячей одновременно и ловля после отскока. Бросок мяча в стену, выполнить два хлопка, после чего поймать мяч. Бросок мяча в стену поворот на 360, после чего поймать мяч.

Передача двух мячей в парах. Передача двух мячей в парах, один мяч в руки партнеру, второй отскоком об пол. Прокатывание двух мячей одновременно партнеру. Передачи в парах с использованием двух мячей разного диаметра.

#### **Тема 2.2. Метание мяча.**

*Теория:* Знакомство с техникой метания разными способами.

*Практика:* Метание мяча через препятствия. Метание мяча в движущуюся цель.

#### **Тема 2.3. Техника ведения мяча.**

*Теория:* Объяснение и показ техники ведения мяча руками и ногами.

*Практика:* Ведение мяча попеременно: то правой, то левой рукой. Ведение мяча с изменением темпа передвижения. Ведение мяча одной рукой с одновременным касанием предметов другой. Ведение мяча бегом. Ведение мяча ногами, передвигаясь спиной вперед. Ведение двух мячей одновременно. Ведение ногами двух мячей одновременно.

#### **Тема 2.4. Техника перемещения**

*Теория:* Объяснение и показ техники перемещения мяча руками и ногами.

*Практика:* Выполнение разных движений с мячом; после сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.

#### **Тема 2.5. Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)**

*Теория:* Объяснение правил игры в баскетбол, в волейбол, в футбол.

*Практика:* Показ техники броска мяча в разных спортивных играх. Броски мяча в корзину с обозначенного места двумя руками из-за головы. Броски мяча в корзину с изменением расстояния до корзины.

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Подвижная цель», «Забей в ворота», «У кого больше мячей».

#### **Тема 2.6. Подвижные игры с мячом, игры – эстафеты**

**Практика:** подвижная игра «Больше передач», «Вышибалы», «Мяч по кругу».

Передача мяча в парах через в/б сетку. Подвижная игра «На чьей стороне больше мячей».

### **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

#### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

### **Раздел 4. Итоговый раздел**

#### **Тема 4.1 Контрольные нормативы**

**Практика:** 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.

#### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные упражнения

## **Модуль «Фитбол»**

Первый год обучения (возраст 3-4 года)

### **Раздел 1. Введение в программу**

#### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

**Теория:** дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»

### **Раздел 2. Общая физическая и технико – тактическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе**

**Практика:** -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

#### **Тема 2.2 Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе**

**Теория:** Совершенствование деталей техники выполнения упражнений на фитболах, двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствование ритма, свободного и слитного исполнения.

**Практика:** - «Наклоны» и.п: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой

#### **Тема 2.3 Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе**

**Теория:** разобрать правильное выполнение упражнений на релаксацию

**Практика:** -«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо

#### **Тема 2.4 Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов**

**Теория:** познакомить детей с правильным и.п. положением тела на фитболе для последующей растяжки

**Практика:** -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

#### **Тема 2.5 Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе**

**Теория:** объяснить детям правильное выполнение упражнений на фитболе под счёт (соблюдать ритм)

**Практика:** «Потянемся к солнышку» И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6-8 раз) Мяч является опорой.

«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями) И. п. – сидя на мяче, руки на поясе; 1, 2, 3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п. (6-8 раз). Мяч является опорой.

«Красочная радуга» (засияла, разными цветами радуга). И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону (6-8 раз). Мяч является опорой.

### **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

#### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

### **Раздел 4. Итоговый раздел**

#### **Тема 4.1 Диагностика уровня развития физических качеств**

**Практика:** удержание равновесия в разных и.п., технически правильное выполнение прыжков на мяче фитбол.

#### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные упражнения

Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

### **Раздел 1. Введение в программу**

#### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

**Теория:** Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»

### **Раздел 2. Общая физическая и технико – тактическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе**

**Практика:** -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

## **Тема 2.2 Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе**

**Теория:** Совершенствование деталей техники выполнения упражнений на фитболах, двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствование ритма, свободного и слитного исполнения.

**Практика:** - «Наклоны» и.п: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой

## **Тема 2.3 Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе**

**Теория:** разобрать правильное выполнение упражнений на релаксацию

**Практика:** -«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо

## **Тема 2.4 Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов**

**Теория:** познакомить детей с правильным и.п. положением тела на фитболе для последующей растяжки

**Практика:** -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

## **Тема 2.5 Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе**

**Теория:** объяснить детям правильное выполнение упражнений на фитболе под счёт (соблюдать ритм)

**Практика:** «Потянемся к солнышку» И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6-8 раз) Мяч является опорой.

«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями) И. п. – сидя на мяче, руки на пояс; 1, 2, 3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п. (6-8 раз). Мяч является опорой.

«Красочная радуга» (засияла, разными цветами радуга). И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону (6-8 раз).

Мяч является опорой.

## **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

## **Раздел 4. Итоговый раздел**

### **Тема 4.1 Диагностика уровня развития физических качеств**

**Практика:** удержание равновесия в разных и.п., технически правильное выполнение прыжков на мяче фитбол.

## **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные упражнения

Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

### **Раздел 1. Введение в программу**

**Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

**Теория:** дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»

### **Раздел 2. Общая физическая и технико – тактическая подготовка**

**Тема 2.1 Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе**

**Практика:** -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

**Тема 2.2 Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе**

**Теория:** Совершенствование деталей техники выполнения упражнений на фитболах, двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствование ритма, свободного и слитного исполнения.

**Практика:** - «Наклоны» и.п: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой

**Тема 2.3 Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе**

**Теория:** объяснить правильное выполнение упражнений на релаксацию

**Практика:** -«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо

**Тема 2.4 Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов**

**Теория:** познакомить детей с правильным и.п. положением тела на фитболе для последующей растяжки

**Практика:** -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

## **Тема 2.5 Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе**

**Теория:** объяснить детям правильное выполнение упражнений на фитболе под счёт (соблюдать ритм)

**Практика:** «Потянемся к солнышку» И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п.(6-8 раз) Мяч является опорой.

«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями) И. п. – сидя на мяче, руки на поясе; 1, 2, 3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п. (6-8 раз). Мяч является опорой.

«Красочная радуга» (засияла, разными цветами радуга). И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону (6-8 раз).

Мяч является опорой.

## **Раздел 3. Развитие личностных качеств**

### **Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания**

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

## **Раздел 4. Итоговый раздел**

### **Тема 4.1 Диагностика уровня развития физических качеств**

**Практика:** удержание равновесия в разных и.п., технически правильное выполнение прыжков на мяче фитбол.

### **Тема 4.2 Открытое итоговое занятие**

**Практика:** Контрольные упражнения

## **Четвёртый год обучения (возраст 6-7 лет)**

## **Раздел 1 Введение в программу**

### **Тема 1.1 Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях**

**Теория:** повторить правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»

## **Раздел 2 Общая физическая и технико – тактическая подготовка**

### **Тема 2.1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии**

**Теория:** Объяснить, как правильно находить точку опоры при выполнении упражнений, сидя на фитболе

**Практика:** сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперёд, поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками.

Исходное положение — лёжа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение — лёжа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение — лёжа на животе на фитболе, руки на полу, поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение — лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

## **Тема 2.2. Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов**

**Теория:** Формирование базовых умений и навыков в упражнениях на растягивание

**Практика:** «Растяжка». Исходное положение: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания. «Каток». Исходное положение: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

## **Тема 2.3. Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе**

**Практика:** - «Наклоны» *и.п.*: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- *и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

## **Тема 2.4. Базовые шаги аэробики**

**Теория:** Разучивание упражнений игрового стретчинга и фитбол-гимнастики, умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений, укреплять мышечный корсет. Знакомство с понятийным словарем: March -марш (шаги на месте, вперед, назад, по диагонали), Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, с поворотами), Knee-up - подъем согнутой ноги вперед, Lunge -выпад (вперед, в сторону), Kick-выброс ноги вперед (разгибая ногу вперед, выполнить мах), Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-ноги вместе (сидя на мяче), V-step - ходьба ноги врозь вперед - ноги вместе назад и др.

**Практика:** - Игровое задание «Попрыгушки», «Жучки, паучки, гусеницы», «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть», «Пройди по дорожке».

- Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица».

- Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку», «ходьба по мостику – буму».

## **Тема 2.5. Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)**

**Теория:** Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами, включающие работу рук и ног одновременно.

**Практика:** Упражнения игрового стретчинга: «Деревце», «Дуб», «Солнечные лучики».

- «Деревце». (растягивание позвоночника вверх)

*И. п.* : сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох). 2- напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3- напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4-поднять грудную клетку -растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5-вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движения должны быть такими, как будто вас тянут за макушку (вдох); 6- поднять прямые руки над головой (вдох); 7-8- опустить руки, расслабиться (выдох)

- «Дуб» (растягивание в стороны)

*И. п.* : широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох);руки опустить (выдох ,расслабиться.

- «Солнышко», «Солнечные лучики» (боковое растягивание)

*И. п.* : широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклониться в левую (правую)сторону, пока левая (правая)рука не коснется пола (стопы, правая (левая) рука вытянута вверх; 2- *и. п.*

- комплексы фитбол-аэробики и ору, музыкально-ритмичные импровизации с мячом, креативные двигательные задания и др.

- танцевальные комплексы «Часики»,«Ладошки» ,«Карнавал», «Облака», «Детский фитнес» и др.

## 2.6. Подвижные игры с фитболом, игры- эстафеты

**Практика:** Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола, подвижные игры с фитболами творческой направленности.

## Раздел 3. Развитие личностных качеств

### Тема 3.1 Индивидуальные показы, задания

**Практика:** Индивидуальные показы и задания

## Раздел 4. Итоговый раздел

### Тема 4.1 Диагностика уровня развития физических качеств

**Практика:** удержание равновесия в разных и.п., технически правильное выполнение прыжков на мяче фитбол.

### Тема 4.2 Открытое итоговое занятие

**Практика:** Контрольные упражнения

## 1.4. 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.

## 2. Организационно- педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество учебных недель	40	40	40	40
Количество учебных недель в I полугодии	16	16	16	16
Количество учебных недель во II полугодии	24	24	24	24
Количество учебных дней	40	40	40	40
Количество учебных часов в неделю	1	1	1	1
Количество учебных часов	40	40	40	40
Начало учебного года	01.09.2025	01.09.2025	01.09.2025	01.09.2025
Окончание учебного года	30.06.2026	30.06.2026	30.06.2026	30.06.2026

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. 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.

### **2.2.2. Кадровое обеспечение Требования к квалификации.**

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

### **2.2.3. Методические материалы**

- Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.- Волгоград: Учитель, 2009;
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
- Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
- 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.;
- 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;
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие

для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации;

- 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;

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008;

Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010

### 2.3. 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. 5 попыток – 2 зачёт
3.	Броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу. (расстояние 1,2-1,5 м) 5 попыток - 2 зачёт
4.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль (см). Сентябрь. М: 110,0-170,0 Май. м: 125,0-205,0 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. 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, вдали (см)			
	Сентябрь.	М: 125,0-205,0	Май.	м: 165,0-260,0
		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. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте.  20 передач 15 передач 10 передач
2.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю ( расстояние 3-4 м )  8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)  8-10м 5-7м 1-2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

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

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 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
Высокий уровень	4-5раз
Средний уровень	2-3 раза
Низкий уровень	0-1раз
3.	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 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.
27	Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
18	Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.
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.	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча)
Результат	
Высокий уровень	40 передач
Средний уровень	30 передач
Низкий уровень	20 передач
2.	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м)
Высокий уровень	8-10 раз
Средний уровень	3-7 раз
Низкий уровень	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	2-3м

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 вперёд
	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
	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
Высокий уровень	4-5раз
Средний уровень	2-3 раза
Низкий уровень	0-1раз
3.	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки
	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.
27	Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
18	Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.
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 «Футбол»*

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

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

5 лет — 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

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

5 лет — 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

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

5 лет — 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

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

5 лет — 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 спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

#### Метание

4 года — 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;

5 лет — 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

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

5 лет — 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 организовывает.

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 организовывает 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. Список литературы**

1. Адашквичене Э.И. «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 детского сада. – М.: просвещение, 1983.-144с.
  4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: пособие для воспитателя детского 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 детского 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
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура»