

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара  
РОССИЯ, 443028, г. Самара, Красноглинский район, мкр. Крутые Ключи  
ул. Крутые Ключи, д.34  
тел.:(846) 213-15-71; 8(846)2131572; e-mail: [so\\_sdo.ds1@samara.edu.ru](mailto:so_sdo.ds1@samara.edu.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «29» мая 2024г.  
Протокол №5 от «29» мая 2024

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1» г.о. Самара  
Щетинкина О.Н.  
Приказ №256-ОД  
от «16» июля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Разноцветные мячи» для обучающихся детей с ОВЗ**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**



Автор-составитель:  
Азылкираева Клара Валиевна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	12
3. Учебно-тематический план.....	13
4. Содержание программы.....	18
5. Ресурсное обеспечение программы.....	23
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	24

## ***Краткая аннотация***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разноцветные мячи» для детей с ОВЗ, направлена на физическое развитие дошкольников 6-7 лет, на повышение двигательной активности. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры с мячом) и в комплексе позволяет педагогу развивать у детей на достаточном уровне такие физические качества, как быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и развивает коммуникабельность, уверенность в себе. На занятиях широко используется игровой метод, он обеспечивает высокий уровень двигательной активности за счет подключения эмоциональной составляющей и желания победить.

### **1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разноцветные мячи» с детьми ОВЗ - физкультурно-спортивная.

#### ***Актуальность программы***

Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что дети большую часть времени дома, проводят в статическом положении (у телевизора, у компьютера). При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Разноцветные мячи», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом

совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка.

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.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствующих повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

### ***Новизна программы***

Использование на занятиях кружка «Разноцветные мячи» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесет большой положительный эффект. Так как спортивные игры характеризуются совместной деятельностью команды, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке программы учитывалось то, что новые двигательные действия формируются в возрасте 6-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения в игровых ситуациях, проявлять инициативу.

### ***Педагогическая целесообразность***

В данной программе применяются современные *педагогические технологии*: здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технологии интегрированного обучения, технология игровой деятельности. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным.

***Форма обучения:*** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению

техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом**  
словесный, наглядный, практический, игровой.

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

*Методы воспитания:* мотивация, упражнение, поощрение

Средства и методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель.

### **Цель программы**

Обогащение двигательного опыта детей с ОВЗ за счет усвоения разнообразных действий с теннисными мячами, фитболами, хоппами, баскетбольными.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- Формировать устойчивый интерес детей к играм с мячом.
- Учить детей понимать суть коллективной игры с мячом, цель и правила
- Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.
- Воспитывать выдержку, уверенность и решительность.

#### **Развивающие:**

- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

- Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и координационные способности.

### ***Возраст учащихся***

Программа «Разноцветные мячи» для детей с ОВЗ адресована учащимся ДООУ возраста 6-7 лет.

Срок реализации программы 1 год, с сентября по май. Всего 35 занятий.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 15-20 человек. Занятия проводятся по одному занятию в неделю (в подготовительных группах) во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику.

### ***Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет с ОВЗ***

Детям 6-7 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной. Но у детей с ОВЗ, с нарушением речи, наблюдается неловкость в движениях: в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. С трудом овладевают такой детской забавой, как прыгалки. Нередко предметы непроизвольно выпадают из их рук. Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников, и высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Недостатки моторики детей существенно сглаживаются под влиянием коррекционно-воспитательной работы, систематически осуществляемой на всех общеразвивающих занятиях и во время занятий кружковой деятельностью. Движения детей, постепенно приобретают четкость, становятся координированными и плавными. К 6-7 годам многие дети легко и красиво ходят, танцуют, движения становятся выразительными, точными, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении спортивным играм. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу, удар по воротам, пас «Щёчкой», остановка ногой мяча и т. д.

*Формы двигательной деятельности детей:* беседы, физкультурные занятия, открытые занятия, мастер-классы, активный отдых – спортивные праздники, самостоятельная двигательная активность детей, работа с семьей.

*Форма подведения итогов:* диагностическое обследование детей по усвоению программы.

*Организация образовательной деятельности на занятиях и вне занятий:*

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол, футбол, баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

### ***Ожидаемые результаты***

#### **Предметные:**

*Учащийся будет знать:*

- правила спортивных игр;
- основные физические качества человека;
- упражнения с мячом для развития ловкости

*Учащийся будет уметь:*

- перебрасывать и передавать мяч друг другу различными способами;
- забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы;
- вести мяч рукой, передвигаясь по сигналу;
- передавать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя, сидя;
- передавать мяч в парах двумя руками от груди;
- производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, через сетку
- вести футбольный мяч змейкой. Между расставленными предметами
- забивать футбольный мяч в ворота;
- **метать мяч:**
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- толкать набивной мяч;

#### **Метапредметные:**

#### ***регулятивные УУД***

*Учащийся научится:*

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- организовывать совместную деятельность с инструктором и другими детьми;
- использовать подвижные игры во время прогулок;
- быстро реагировать на сигнал

#### ***познавательные УУД***

*Учащийся научится:*

- передавать содержание теоретического материала об истории возникновения мяча;
- различать подвижные и спортивные игры

#### ***коммуникативные УУД***

*Учащийся научится:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- участвовать в диалоге, выслушивая друг друга;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах и эстафетах

#### ***личностные УУД***

*У учащегося будут сформированы:*

- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; спортивного инвентаря;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ориентация на дальнейшее обучение двигательным умениям

#### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов***

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Результатом диагностики выявляется выполнение различных упражнений с мячом (теннисным, баскетбольным, футбольным). Методы диагностики: тестирование

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по показателям физического развития по трем уровням: высокий: от 80 до 100% освоения программного материала, средний: от 51 до 79% освоения программного материала, низкий: менее 50% освоения программного материала.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.



### *Формы аттестации*

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

### **2. Учебный план**

<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
«Баскетбол»	8	0	8	Краткая характеристика основных видов деятельности. Практическая работа-игровой тренинг
«Волейбол»	5	1	4	Теория-беседа о возникновении игры Практическая работа, игровой тренинг
«Футбол»	5	0	5	Практическая работа
«Фитбол»	5	1	4	Теория-ознакомление с техникой безопасности. Практика- рефлексия
«Теннисный мяч»	8	0	8	Практическая работа
Диагностика	4	0	4	Тестирование и выявление уровня личностного развития обучающихся и предметных навыков в тестовых заданиях с мячом
Итого часов	35	2	33	

### 3. Учебно-тематический план

#### Учебно–тематическое планирование по кружковой работе «Разноцветные мячи» на 2023-2024 учебный год

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь	1-2 неделя Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча, стоя на месте и в движении более 5 метров</li> <li>❖ Бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>❖ Выполнение различных упражнений с теннисным мячом (индивидуально)</li> <li>❖ Ведение мяча правой и левой ногой, остановка стопой (более 5 метров)</li> <li>❖ Удар по воротам (Зр из 5)</li> </ul>
	3 неделя История возникновения мяча Баскетбол	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>❖ Разучивание н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>❖ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>❖ Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul>
	4 неделя Баскетбол: 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>❖ П/и «Пятнашки с мячом»</li> <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>❖ П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
Октябрь	5 неделя Баскетбол: 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.</li> <li>❖ П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
	6 неделя Баскетбол:	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер,	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза</li> </ul>

	Броски мяча	координации движений. <b>3.</b> Развивать внимание и силу броска	на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
	<b>7-8 неделя</b> Баскетбол: Забрасывание мяча	<b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. <b>2.</b> Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. <b>3.</b> Воспитывать командный дух	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота ❖ П/и «Ловкий стрелок»
Ноябрь	<b>9-10 неделя</b> Баскетбол: Передача в парах	<b>1.</b> Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. <b>2.</b> Развивать силу броска, точность движений, глазомер. <b>3.</b> Воспитывать чувство уверенности в своих силах	❖ Ритмическая гимнастика с мячом ❖ Ведение мяча одной рукой змейкой ❖ Перебрасывание в парах с отскоком от земли ❖ П/и «Не урони мяч»
	<b>11-12 неделя</b> Теннисный мяч Броски теннисного мяча	<b>1.</b> Учить бросать теннисный мяч об пол и ловить его одной рукой на месте <b>2.</b> Развивать ловкость при ловле мяча. после броска о стену. <b>3.</b> Воспитывать настойчивость в достижении результатов	❖ Броски теннисного мяча об пол, и стену ❖ Броски теннисного мяча в вверх с ловлей после поворота кругом. ❖ Метание теннисного мяча на дальность и в цель ❖ П/и «Ловишка с мячом»
Декабрь	<b>13-14 неделя</b> Теннисный мяч Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Разучивание комплекса упражнений с теннисным мячом <b>2.</b> Учить перебрасыванию мяча через веревку натянутую выше головы ребенка, способом из-за головы. <b>3.</b> Развивать ловкость и глазомер.	❖ ОРУ с теннисным мячом на месте и в движении ❖ Работа в парах, перебрасывание мяча через веревку ❖ П/и «Я владею мячом»
	<b>15-16 неделя</b> Теннисный мяч Метание теннисного мяча на дальность	<b>1.</b> Упражнять в быстрой смене движений. <b>2.</b> Закреплять умение работать в парах. <b>3.</b> Развивать глазомер.	❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Броски мяча в парах одной рукой из-за головы ❖ Броски теннисного мяча в вертикальную цель. ❖ П/и «Вышибалы»

<b>Январь</b>	<b>17-18 неделя</b> Теннисный мяч Метание теннисного мяча в цель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать теннисный мяч вверх и ловить после отскока.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>3. Развивать ловкость, упражнять в быстром реагировании на мяч</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ОРУ с теннисным мячом</li> <li>❖ Броски теннисного мяча в горизонтальную цель</li> <li>❖ К/игра «Докати мяч до цели»</li> </ul>
	<b>19 неделя</b> Фитболы: Теория. 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>❖ Ритмическая гимнастика с мячом</li> <li>❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа.</li> <li>❖ П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<b>20 неделя</b> Фитболы: Перебрасывание мяча, прыжки на мячах	<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</li> <li>❖ П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	<b>21 неделя</b> Фитболы: 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</li> <li>❖ П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
	<b>22 неделя</b> Фитболы: Отбивание мяча. Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ритмическая гимнастика с мячом</li> <li>❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>❖ Отбивание мяча змейкой</li> <li>❖ П/и «Догони мяч»</li> </ul>
	<b>23 неделя</b> Фитболы: Перебрасывание мяча. Прыжки на мячах - хоппах	<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</li> <li>❖ П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>

Март	24 неделя Футбол Беседа о спортивной игре	1.Познакомить детей со спортивной игрой «Футбол», правилами игры; 2.Учиться мягко останавливать мяч стопой 3. Ведение мяча в движении	❖ Беседа о спортивной игре «Футбол» ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой ❖ Передача мяча друг другу с остановкой мяча стопой ❖ П.и. «Мяч в кругу»
	25-26 неделя Футбол Ведение мяча, прием мяча.	1.Учить ведению мяча 2.Повторить передаче мяча 3. Развивать координацию движений	❖ Передача мяча в парах (пас щечкой) с приемом мяча. ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой с разворотом стопы. ❖ П.и. «Мяч в кругу»
	27 неделя Футбол Удары по воротам	1.Учить выполнять удар по мячу носком, в ворота. 2.Повторить остановку мяча ногой, и выполнять пас «щечкой» 3. Развивать координацию движений	❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой с разворотом стопы. ❖ Работа в парах, удары по воротам. ❖ П.и. «Мяч в кругу»
Апрель	28 неделя Футбол Прием мяча	1.Учить выполнять удар по мячу носком, в ворота. 2.Повторить остановку мяча ногой, и выполнять пас «щечкой» 3. Развивать координацию движений	❖ Передача мяча в парах (пас щечкой) с приемом мяча. ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой с разворотом стопы. ❖ П/и. «Охотники и куропатки»
	29-30 неделя Волейбол История возникновения игры «Волейбол» Перебрасывания мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы 2. Развивать быстроту, ловкость. 3.Воспитывать организованность	❖ Ритмическая гимнастика с мячом ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой ❖ П/и «Мяч – капитану»
	31 неделя Волейбол. Перебрасывание мяча в парах	1.Развивать ориентировку в пространстве 2. Развивать силу броска 3.Развивать ориентировку в пространстве	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Упражнение с набивными мячами: Броски мяча двумя руками от груди ❖ П/и «Ловишка с мячом»

<b>Май</b>	<b>32-33 неделя</b> Волейбол Перебрасывания мяча через сетку	<b>1.</b> Продолжать учить перебрасывать мяч в парах. <b>2.</b> Учить перебрасыванию мяча через сетку п парах <b>3.</b> Развивать координацию движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ОРУ с мячом</li> <li>❖ Перебрасывание мяча через сетку, и в парах</li> <li>❖ Упражнение с набивными мячами: Броски мяча двумя руками от груди</li> <li>❖ П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
	<b>34-35 неделя</b> Диагностика	<b>1.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча, стоя на месте и в движении более 5 метров</li> <li>❖ Бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>❖ Выполнение различных упражнений с теннисным мячом (индивидуально)</li> <li>❖ Ведение мяча правой и левой ногой, остановка стопой (более 5 метров)</li> <li>❖ Удар по воротам (3р из 5)</li> </ul>

## 4. Содержание программы

### *4.1. Методические рекомендации по структуре занятий:*

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

### **2. Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

**В подготовительной группе** детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие

от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В подготовительной группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

#### ***4.2. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.***

***Катание*** - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

***Бросание и ловля*** - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловит не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле

пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Дети старшего дошкольного возраста ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся детям и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям

необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

#### ***4.3. Методика обучения игре в волейбол.***

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

#### ***4.4. Методика обучения ведению мяча.***

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

#### ***Правила ведения мяча:***

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

#### ***Упражнения:***

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

#### ***4.5 Методика обучения игре в футбол.***

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 6-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

## **5. Ресурсное обеспечение программы. Материально-техническое обеспечение:**

Занятия по программе проводятся на базе детского сада в спортивном зале, соответствующим требованиям СанПин и технике безопасности. Спортивный зал имеет хорошее освещение, и необходимый для занятий инвентарь. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый зал, со свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- мячи резиновые – по числу детей
- волейбольные – 2;
- баскетбольные -2;
- футбольные -2;
- набивные – по числу детей;
- теннисные - по числу детей;
- баскетбольные корзины – 2;
- футбольные ворота -2;
- мячи-хоппы - 8;
- конусы-ориентиры - 10
- обручи – по числу детей;
- гимнастические скакалки - по числу детей;

*Информационное обеспечение:* •

- аудиосистема;
- аудиотека

## **6. Список литературы**

- 1.** Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
- 2.** Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
- 3.** Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
- 4.** Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
- 5.** Овчинникова Т.С., Черная О.В., Л.Б., Баряева Л.Б. «Занятия, упражнения и игры с мячами. Обучение, коррекция, профилактика». – СПб: Санкт-Петербург, 2010 год.
- 6.** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 год