

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

Согласовано:
на заседании Педагогического совета
МОБУ «Муринская СОШ № 8»
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОБУ
«Муринская СОШ № 8»
от 01.09.2025 № 320

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»
для детей старшего дошкольного возраста
(5-7 лет)
Срок освоения программы: 1 год**

Составитель:
Дадаян Д.В.,
Педагог дополнительного образования

Ленинградская область
г. Мурино
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Содержание Программы	8
Учебный план	8
Учебно-тематический план	8
Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты Программы	12
II. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Условия реализации программы	13
Материально - техническое обеспечение Программы	13
Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	13
Кадровое обеспечение Программы	14
2.2. Формы аттестации	14
2.3. Оценочные материалы	15
Мониторинг усвоения Программы	15
Диагностические карты	16
2.4. Календарный учебный график	16
2.5. Список литературы	17
Приложение	18

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой весёлый мяч» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Муринская средняя общеобразовательная школа № 8» (далее – Учреждение).

Программа направлена на создание условий для укрепления физического и психоэмоционального здоровья детей, развитие двигательных навыков, координации, ловкости, меткости, формирования интереса к подвижной деятельности, а также на содействие социализации и эмоциональному благополучию обучающихся через активные игры и упражнения с мячами.

Программа способствует всестороннему физическому развитию ребёнка как уникальной личности, обеспечивает его успешную адаптацию в коллективе, повышает уровень двигательной активности и помогает в формировании основ здорового образа жизни. Программа реализуется в рамках дополнительного образования и направлена на расширение возможностей образовательного процесса, удовлетворение спроса родителей (законных представителей) на предоставление качественных дополнительных образовательных услуг.

Язык реализации программы – русский.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Образовательная программа дошкольного образования Учреждения (далее – ОП ДО);
- Устав Учреждения.

Актуальность обусловлена тем, что возникает необходимость в новых подходах, способных решать задачи по повышению двигательной активности. В условиях современного общества отмечается снижение уровня двигательной активности у детей дошкольного возраста. Это связано с ростом пассивных форм досуга (просмотр мультфильмов, использование гаджетов), а также с уменьшением времени, проводимого на свежем воздухе и в подвижной деятельности. Малоподвижный образ жизни приводит к нарушению осанки, снижению выносливости, развитию эмоциональной неустойчивости и трудностям в социализации.

Особую значимость приобретает организация образовательного пространства, направленного на активизацию двигательной активности, формирование у детей привычки к ежедневной физической нагрузке, развитие интереса к подвижным играм и укрепление здоровья. Программа «Мой весёлый мяч» реализует данные цели через специально подобранный комплекс упражнений, игр и игровых ситуаций с использованием мячей как доступного и универсального спортивного инвентаря.

Мяч является одним из самых привлекательных и эффективных средств для развития двигательных навыков у дошкольников. Он способствует формированию глазомера, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, а также создает условия для активного взаимодействия между детьми. Кроме того, занятия с мячами решают задачи не только физического, но и эмоционального, коммуникативного и волевого развития ребёнка, способствуют укреплению положительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Актуальность программы обусловлена её практической направленностью, ориентацией на игровые формы и высокой степенью вовлеченности детей в деятельность.

Таким образом, программа «Мой весёлый мяч» отвечает современным требованиям к дополнительному образованию дошкольников, способствует укреплению здоровья, расширяет двигательный опыт и формирует основу для дальнейшего физического развития ребёнка.

Новизна и отличительная особенность программы «Мой весёлый мяч» заключается в использовании мячей как основного универсального средства для комплексного физического и личностного развития детей старшего дошкольного возраста. Программа направлена не только на совершенствование двигательных навыков, но и на развитие у детей таких качеств, как самостоятельность, инициативность, коммуникативность и эмоциональная отзывчивость. Одной из ключевых отличительных особенностей программы является игровой подход к построению всех занятий. Мяч в данной программе рассматривается не как спортивный снаряд, а как активный участник игрового взаимодействия, что делает занятия особенно привлекательными и доступными для детей. Через знакомые и увлекательные действия с мячом дети незаметно осваивают

важные физические умения: координацию, меткость, чувство ритма, силу и точность движений.

Также программа предполагает варьирование уровней сложности упражнений с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, что обеспечивает дифференцированный подход к каждому ребёнку. Применение упражнений в парах и командах способствует развитию навыков сотрудничества и доброжелательного взаимодействия. Программа строится на принципах позитивной мотивации, эмоционального комфорта и поощрения активности, что создаёт благоприятные условия для развития уверенности в себе, снятия напряжения и формирования положительного отношения к физической культуре как к источнику радости и здоровья.

Таким образом, программа «Мой весёлый мяч» не дублирует традиционные формы физического воспитания, а дополняет их современной, деятельностью, эмоционально насыщенной моделью взаимодействия, ориентированной на ребёнка как активного участника образовательного процесса.

Программы Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – групповая. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, общее количество часов в неделю – 1 час.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель: создание условий для всестороннего физического, эмоционального и социального развития детей старшего дошкольного возраста посредством организации подвижных игр, упражнений и игровых ситуаций с использованием мячей как основного средства развития двигательной активности и формирования положительного отношения к физической культуре.

Задачи:

Обучающие:

- знакомить детей с основными двигательными действиями с мячом: катание, бросание, ловля, ведение;
- формировать навыки взаимодействия с мячом в индивидуальной, парной и групповой деятельности;
- обучать элементарным правилам подвижных игр с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, глазомер, ловкость, меткость, быстроту реакции;
- развивать внимание, умение слушать инструкцию и выполнять её в игровом формате;
- способствовать развитию ориентировки в пространстве;
- укреплять мышцы рук и спины, формировать осанку;
- развивать интерес к двигательной активности и потребность в движении.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, выдержку, настойчивость, умение доводить начатое до конца;
- формировать положительное отношение к совместной деятельности;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам, умение работать в паре и

команде;

- формировать бережное отношение к спортивному инвентарю.

Методологические основы и принципы построения Программы

Методологической основой Программы являются антропологический, культурно-исторический и практико-ориентированный подходы. Концепция Программы «Мой весёлый мяч» основывается на методологических ориентирах отечественной педагогики и психологии:

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства предполагает признание значимости каждого периода жизни ребёнка сам по себе, вне зависимости от его подготовительной функции к следующим возрастным этапам;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и обучающихся;
- уважение личности ребёнка, его индивидуальных темпов развития, физических и эмоциональных особенностей;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, в первую очередь в форме игры, подвижной деятельности, двигательного исследования, соревнования, взаимодействия в группе сверстников, направленных на формирование двигательной культуры.

Основные принципы Программы:

- построение образовательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором ребёнок становится активным участником двигательной деятельности, проявляющим инициативу и интерес (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка субъектом образовательных отношений, равноправным участником двигательной и игровой деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в подвижных играх, упражнениях, соревновательных и парных заданиях;
- приобщение детей к социокультурным нормам, принятым в обществе, через соблюдение правил игры, честность, уважение к партнёрам и соперникам, культурное поведение в команде;
- формирование познавательных интересов и двигательной активности через игровые формы упражнений с мячами, направленные на развитие глазомера, ловкости, координации движений, ритма;
- возрастная адекватность содержания и форм деятельности, то есть соответствие используемых методик, средств и заданий возрастным и психофизиологическим возможностям детей 5–7 лет;
- учёт этнокультурной ситуации развития детей, использование традиционных народных подвижных игр с мячом, песен и рифмовок, близких и понятных детям.
- соответствует принципу развивающего образования, основная цель которого — обеспечение полноценного физического, эмоционального и социального развития ребёнка;

- сочетает научную обоснованность и практическую применимость, так как содержание программы опирается на положения возрастной психологии, дошкольной педагогики и гигиенических требований к организации физической активности детей;

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Формирование Программы основано на следующих подходах

Личностно-ориентированный подход:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, обеспечение комфортных, безопасных условий для двигательной активности, свободного самовыражения и раскрытия природного потенциала каждого ребёнка;
- поддержка индивидуального темпа физического и личностного развития, развитие самостоятельности, уверенности, инициативности в ходе подвижных игр и упражнений с мячом;
- создание условий для психологической защищённости и эмоционального комфорта детей в процессе двигательной активности: исключение принуждения, поощрение успеха, доброжелательная атмосфера сотрудничества;
- развитие ребёнка в соответствии с его интересами, потребностями в движении, уровнями физической подготовленности, с учётом индивидуальных особенностей (дифференциация и индивидуализация заданий);
- целостное развитие личности дошкольника: физическое, эмоциональное, коммуникативное и волевое, как основа готовности к дальнейшему обучению и жизни в социуме.

Системно-деятельностный подход:

- построение образовательного процесса таким образом, чтобы ребёнок становился активным участником и организатором собственной деятельности, проявляя инициативу в играх с мячами, выборе действий, способов выполнения заданий;
- развитие познавательных интересов в процессе двигательной активности: дети осваивают новые действия, решают игровые задачи, ищут способы эффективного выполнения упражнений;
- формирование у детей способности к самостоятельному выбору решений в двигательной ситуации, развитие креативности через вариативные игровые задания, задания с элементами неожиданности, сменой ролей и правил;
- приобщение к социальным нормам и культурным традициям: соблюдение правил игр, честная игра, взаимопомощь, уважение к партнёру и сопернику, умение действовать в команде;
- освоение через физкультурную деятельность навыков, необходимых для успешного взаимодействия в социуме: соблюдение очередности, следование инструкции, участие в коллективной задаче, инициативность и ответственность.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Развитие базовых двигательных навыков с мячом	8	2	7
2	Подвижные игры и эстафеты с мячом	10	2	9
3	Освоение приемов катания, ловли и бросков мяча	10	2	9
4	Командные и парные упражнения с мячами	4	1,5	4
5	Показательные занятия и участие в спортивных мероприятиях	2	0	2
	Итого	36	7,5	28,5

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Знакомство с мячом. Развитие базовых умений					
1.	Вводное занятие. Введение в тему.	0,5	0,5	1	Беседа
2.	«Бросок в цель» – освоение бросков мяча	0,5	2	2,5	Практическая работа
3.	«Мяч и ритм» – ведение и остановка мяча в движении	0,5	2	2,5	Практическая работа
4.	«Передай мяч другу» – взаимодействие в парах	0,5	2	2,5	Практическая работа

	Итого:	2	6,5	8,5	
Раздел 2 «Подвижные игры и эстафеты с мячом»					
1.	Вводное занятие. Введение в тему.	0,5	0,5	1	Беседа
2.	«Удержи мяч» – баланс, координация	0,5	2	2,5	Практическая работа
3.	«Мяч-скакалка» – мяч в сочетании с прыжками	0,5	2	2,5	Подвижная игра
4.	«Быстрые ножки» – эстафета с элементами бега и передачи мяча	0,5	2,5	3	Соревновательная форма
	Итого:	2	7	9	
Раздел 3 «Освоение приёмов катания, ловли и бросков мяча»					
	Вводное занятие. Введение в тему.	0,5	0,5	1	Беседа
1.	«Бросаем в цель» – развитие меткости	0,5	0,5	1	Практическая работа
2.	«Сбей кеглю!» – игровые броски	0,5	2,5	3	Соревновательная форма
3.	«Поймай двумя руками» – техника ловли	0,5	3	3,5	Практическая работа
	Итого:	2	6,5	8,5	
Раздел 4. Командные и парные упражнения с мячами					
1.	Вводное занятие. Введение в тему.	0,5	0,5	1	Беседа
2.	«Передай мяч» – парная передача мяча	0,5	1	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.	«Командный мяч» – игра с правилами	0,5	1	1,5	Подвижная игра
	Итого:	1,5	2,5	4	
Раздел 5. Показательные занятия и участие в спортивных мероприятиях					
1.	Повторение: упражнения и игры из программы	0	2	2	Наблюдение, практическая работа
2.	Спортивный праздник «Мой весёлый мяч»	0	2	2	Участие в игровом празднике
3.	Итоговое занятие: мини-квест «Путешествие с мячом»	0	2	2	Демонстрация освоенных действий
	Итого:	0	6	6	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Развитие базовых двигательных навыков с мячом

Тема 1. «Вводное занятие. Введение в тему»

Теория: Пояснение целей и задач деятельности. Ознакомление с правилами безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом. Проведение инструктажа. Диагностика стартовых двигательных возможностей.

Практика: Ознакомление с мячом. Игровые упражнения на внимание и реакцию.

Тема 2. «Бросок в цель» – развитие меткости и координации

Теория:

Объяснение способов метания мяча двумя руками от груди и снизу. Ознакомление с приёмами прицеливания, выбором дистанции и техники выполнения броска. Разбор правил безопасности при бросках в цель.

Практика:

Броски мяча в вертикальные и горизонтальные цели (обруч, корзина, коробка) с разных дистанций. Выполнение бросков двумя руками от груди и снизу. Игровые упражнения на точность метания — «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Бросок в ворота». Индивидуальные и парные задания на развитие глазомера и уверенного броска.

Тема 3. «Мяч и ритм» – ведение и остановка в движении

Теория: Основы ведения мяча на месте и в движении.

Практика: Ведение мяча, остановка по сигналу. Чередование правой и левой руки.

Тема 4. «Передай мяч другу» – удержание и ловля

Теория: Приёмы удержания и ловли мяча двумя руками. Разбор типичных ошибок.

Практика: Упражнения на ловлю после катания, работа в парах.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты с мячом

Тема 1. «Вводное занятие. Введение в тему»

Теория:

Педагог знакомит детей с понятием «эстафета» и «подвижная игра», объясняет правила командных и парных игр с мячом, акцентирует внимание на важности соблюдения правил и честной игры. Рассказывает о целях раздела: развитие ловкости, меткости, скорости реакции и взаимодействия в группе.

Практика:

Проведение игровых разминок с мячом: передача мяча по кругу, перекачивание в парах, упражнение «Прокати мяч другу». Легкие подвижные игры с простыми заданиями: «Не урони мяч», «Передай — сядь». Отработка поведения в команде, умения слушать инструкцию и действовать по сигналу.

Тема 2. «Удержи мяч» – упражнения на координацию и равновесие

Теория: Значение координации движений для физического развития ребёнка.

Практика: Упражнения на удержание мяча в равновесии (на голове, на спине, между ног).

Тема 3. «Мяч скакалка» – передача по кругу

Теория: Знакомство с игровыми упражнениями, сочетающими прыжки и работу с мячом.

Объяснение значения ритма и координации движений.

Практика: Прыжки с мячом между ног, перепрыгивание через катящийся мяч, передвижение с отбиванием мяча ногой, игры на ловкость и равновесие. Выполнение игровых эстафет с прыжками и переносом мяча.

Тема 4. «Быстрые ножки» – эстафета с мячом

Теория: Ознакомление с правилами проведения эстафет, развитие быстроты.

Практика: Эстафеты с катанием, переносом и передачей мяча.

Раздел 3. Освоение приёмов катания, ловли и бросков мяча

Тема 1. «Вводное занятие. Введение в тему»

Теория: Основные приёмы катания, ловли и бросков мяча с правильным положением рук и тела.

Практика: Дети учатся катать мяч в разных направлениях, ловить мяч двумя руками, выполнять броски в цель с разного расстояния.

Тема 2. «Бросаем в цель» – развитие меткости

Теория: Знакомство с бросками на точность. Правила метания с места.

Практика: Броски в корзину, обруч, по предметам.

Тема 3. «Сбей кеглю!» – игровые броски

Теория: Комбинированные действия: прицеливание, бросок, оценка результата.

Практика: Броски по кеглям, пирамидкам. Игра «Кто больше собьёт».

Тема 4. «Поймай двумя руками» – техника ловли

Теория: Основы ловли мяча от пола и после отскока.

Практика: Парные упражнения: бросок – ловля.

Раздел 4. Командные и парные упражнения с мячами

Тема 1. «Вводное занятие. Введение в тему»

Теория: Знакомство с основными правилами метания с места, правильной стойкой, положением рук и мишенями для броска.

Практика: Выполнение бросков мячом в обруч, корзину, по предметам с различного расстояния; игры и упражнения на развитие меткости.

Тема 2. «Передай мяч» – работа в парах

Теория: Правила взаимодействия с партнёром. Значение согласованности.

Практика: Передача мяча в парах стоя, сидя, боком. Ведение мяча «змейкой»

Тема 3. «Командный мяч» – групповая игра с мячами

Теория: Ознакомление с игровыми правилами и заданиями на развитие сплочённости.

Практика: Командная игра с элементами передачи, ловли и катания мяча.

Раздел 5. Показательные занятия и участие в спортивных мероприятиях

Тема 1. Повторение и комбинирование упражнений

Практика: Проведение круговой тренировки: катание, ловля, броски, ведение, передача. Подготовка к спортивному празднику.

Тема 2. Спортивный праздник «Мой весёлый мяч»

Практика: Проведение спортивного мероприятия в формате командного соревнования. Демонстрация освоенных двигательных навыков.

Тема 3. Итоговое занятие: мини-квест «Путешествие с мячом»

Практика: Игровой квест по станциям с выполнением заданий с мячами. Подведение

ИТОГОВ.

1.4. Планируемые результаты Программы

Обучающиеся:

- знают правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом, соблюдают дистанцию и выполняют действия по сигналу педагога;
- освоили начальные двигательные навыки: катание, ведение, ловлю и броски мяча;
- демонстрируют уверенное владение мячом при выполнении индивидуальных и парных упражнений;
- выполняют задания, следуя устным инструкциям и наглядному показу;
- развивают координацию движений, глазомер, пространственное ориентирование и быстроту реакции;
- демонстрируют устойчивый интерес к подвижным играм с мячом, проявляют инициативу и активность;
- укрепляют крупную моторику, ловкость, выносливость, чувство ритма и равновесие;
- участвуют в командных и парных упражнениях, соблюдая правила и проявляя уважение к партнёрам;
- приобретают первичные навыки саморегуляции, проявляют организованность и волю при выполнении игровых заданий;
- учатся адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь товарищам, принимать участие в разрешении игровых ситуаций и конфликтов.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Показательные занятия и спортивные мероприятия («Праздник мяча», «Весёлые старты», тематические квесты и эстафеты);
- Участие в физкультурных праздниках, посвящённых временам года, календарным и патриотическим датам («Осенний мяч», «Папа, мама, я – спортивная семья», «23 мяча к 23 февраля» и др.);
- Ведение портфолио достижений группы (фото- и видеоотчёты занятий, участие в мероприятиях);
- Оформление тематических стендов, уголков здоровья, спортивных альбомов;
- Мониторинг освоения программы (в начале и в конце учебного года в форме наблюдения и игровой диагностики);
- Творческий отчёт педагога – руководителя кружка.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО, ФОП ДО и иным нормативным документам, регламентирующим организацию физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного учреждения.

Организация занятий осуществляется в музыкальном или спортивном зале, на специально оборудованной площадке на территории Учреждения (в теплый период года), а также частично в групповых помещениях в зависимости от погодных условий и вида деятельности.

Материальное обеспечение включает:

- мячи разного диаметра и плотности (резиновые, мягкие, гимнастические);
- текстильные мешочки (для метания и ловли);
- кегли, обручи, скакалки, флажки, конусы, ориентиры;
- гимнастические палки, маты, модули, напольные дорожки;
- табло или карточки с символами для сигналов и заданий;
- свистки, секундомеры, флажки;
- наглядный материал (иллюстрации, карточки с упражнениями);
- аудиотехника (при необходимости сопровождения движений музыкой);
- проектор, ноутбук и экран (для показа видеофрагментов, презентаций и фотоотчетов);
- шкаф или контейнеры для хранения спортивного инвентаря;
- стенды с правилами поведения и техникой безопасности;
- детская мебель (скамейки, стулья, столы – для теоретических вводных занятий и инструктажей).

Организация физкультурно-игрового пространства обеспечивает безопасность, доступность и свободу передвижения детей, соответствие возрастным особенностям, стимулирует двигательную активность и интерес к упражнениям с мячами.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Методическое обеспечение

Для реализации Программы «Мой весёлый мяч» используется разнообразный методический, наглядный и дидактический материал, направленный на развитие двигательной активности, координации движений, меткости, ловкости и ориентации в пространстве у детей старшего дошкольного возраста.

Основные методические пособия и литература:

- Бойко В.М. «Физическая культура в детском саду»
- Стребелева Е.А. «Двигательная активность дошкольников»

- Михайлова З.А. «Подвижные игры с мячом для детей 5–7 лет»
- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду»
- Кононова Е.В. «Физическое развитие дошкольников»
- Кочурова Е.Н. «Эстафеты и подвижные игры в ДОУ»
- Михайлова Т.А. «Игры с мячом в дошкольных учреждениях»
- Методические рекомендации по реализации физкультурно-оздоровительных программ в ДОУ
- Сборники подвижных игр, сюжетных и музыкально-ритмических упражнений
- Инструкционные карты, карточки-задания с изображениями упражнений с мячом
- Презентации, видеоматериалы и мастер-классы по проведению игр с мячами

Наглядные и дидактические средства:

- таблицы и плакаты с техниками выполнения упражнений с мячами;
- плакаты по правилам поведения и безопасности во время подвижных игр;
- игра-лото «Найди свой мяч», карточки с игровыми ситуациями;
- наборы визуальных ориентиров и фишек для построения маршрутов;
- индивидуальные листы достижений, фотографии, стенды активности группы.

Развивающая предметно-пространственная среда организована с учётом принципов доступности, безопасности и стимулирования двигательной активности. В зале или на площадке предусмотрено свободное пространство для проведения игр и эстафет, зоны хранения инвентаря и места для групповой деятельности.

Все материалы и оборудование доступны детям, что позволяет им свободно включаться в занятия, выбирать игры и участвовать в их организации. Интерактивные средства обучения (компьютер, проектор, музыкальный центр) используются для демонстрации упражнений, настроя на занятие, создания положительного эмоционального фона и визуализации двигательных заданий.

Кадровое обеспечение Программы

Программа реализуется педагогами дополнительного образования Учреждения, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению, соответствующему направлению Программы, а также обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.2. Формы аттестации

1. Беседа
2. Практическая работа
3. Подвижная игра
4. Соревновательная форма
5. Наблюдение
6. Участие в игровом празднике
7. Демонстрация освоенных действий

2.2. Выполнение игровых и двигательных заданий по пройденным темам

1. Участие в подвижных играх, эстафетах и спортивных мероприятиях.
2. Индивидуальное и парное выполнение упражнений с мячом (катание, ловля, броски и

- др.).
3. Демонстрация двигательных умений на итоговых и показательных занятиях.
 4. Участие в спортивных праздниках и тематических мероприятиях («Весёлые старты», «Праздник мяча» и др.).
 5. Выставка фото- и видеоотчётов о занятиях и достижениях детей.

2.3. Оценочные материалы

Мониторинг усвоения Программы

Мониторинг усвоения Программы проводится два раза в год (сентябрь – май) в процессе наблюдений, игровых занятий и показательных выступлений.

Старшая группа (5–6 лет)

Эмоционально-волевая сфера

1. *Наличие интереса:* дети проявляют устойчивый интерес к занятиям с мячом, с радостью участвуют в играх и упражнениях.
2. *Активность:* дети охотно включаются в деятельность, стараются выполнять задания точно и с желанием.

Двигательная сфера

1. *Координация движений:* дети уверенно катают, ловят и бросают мяч в разных направлениях.
2. *Меткость и глазомер:* дети стараются попасть мячом в цель, участвуют в играх на точность.
3. *Ловкость и равновесие:* дети выполняют задания на прыжки, передвижение с мячом, демонстрируют устойчивость и ориентацию в пространстве.
4. *Физическая выносливость:* дети выдерживают заданную двигательную нагрузку, вовлечены в игровую активность до конца занятия.

Коммуникативная сфера

1. *Умение работать в паре и группе:* дети соблюдают правила подвижных игр, взаимодействуют с партнёрами;
2. *Эмоциональная отзывчивость:* поддерживают товарищей, проявляют дружелюбие и внимание к другим детям;
3. *Саморегуляция:* соблюдают игровую дисциплину, контролируют свои действия во время подвижных игр.

Подготовительная к школе группа (6–7 лет)

Эмоционально-волевая сфера

1. *Наличие устойчивого интереса:* дети осознанно проявляют интерес к двигательным заданиям, проявляют инициативу.
2. *Самостоятельность и волевая активность:* стремятся достигать результата, выполняют задания без постоянного контроля.

Двигательная сфера

1. *Уверенное владение мячом:* дети выполняют броски, ловлю, ведение мяча, катание по заданной траектории.
2. *Развитый глазомер и меткость:* уверенно попадают в цель на различном расстоянии.
3. *Устойчивость и равновесие:* легко выполняют упражнения в движении и на координацию.
4. *Гибкость и быстрота реакции:* быстро включаются в смену заданий, реагируют на сигналы педагога.

Коммуникативная и социальная сфера

1. *Командное взаимодействие:* дети эффективно сотрудничают в парных и командных упражнениях.
2. *Правила и нормы поведения:* соблюдают правила игр, демонстрируют честность, уважение к сопернику.
3. *Рефлексия и самооценка:* могут оценить свои успехи, признают достижения других, стремятся к улучшению результата.

Диагностические карты

Заполнение диагностических карт проводится индивидуально на входном и итоговом контроле методом наблюдения и выставления баллов по шкале от 0 (не владеет) до 3 (владеет хорошо).

Фамилия, имя ребенка		Группа		Дата	
Показатель		Оценка			
		3	2	1	0
1	Уверенно катает мяч по прямой и извилистой траектории, способен его остановить				
2	Выполняет бросок мяча в цель с правильной техникой и с достаточной точностью				
3	Умеет ловить мяч двумя руками, не теряет его при передаче в паре				
4	Участвует в подвижных играх с мячом, соблюдает правила и указания педагога				
Итого					

Максимальное количество баллов составляет 12.

Исходя из этого, можно определить уровень развития ребенка и его рейтинг в группе.

Высокий уровень развития: 12 – 11 б.;

Соответствует норме: 10 – 8 б.;

Низкий уровень: 7 – 6 б.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		36	36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 26.12.2025	01.09.2025- 26.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026- 31.05.2026	12.01.2026- 31.05.2026

Возраст детей, лет	5-6	6-7
Продолжительность занятия, мин	25 мин	30 мин
Режим занятия	1 раз/нед	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	36	36

2.5. Список литературы

1. Афанасьев Ю.П. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1985.
2. Бобров А.В. Подвижные игры и физическое развитие детей. — М., 1999.
3. Волков В.В. Теория и методика физического воспитания детей и подростков. — СПб.: Питер, 2004.
4. Каплан Б.С. Игры с мячом в дошкольном возрасте. — М., 2000.
5. Лыкова Т.А. Физическое развитие детей в детском саду. — М.: Владос, 2003.
6. Миронова Н.В. Физическая культура и спорт в дошкольном учреждении. — М., 2010.
7. Сидоров В.И. Методика проведения спортивных игр в детском саду. — М.: Академия, 2005.
8. Терентьев В.И. Игровые технологии в физическом воспитании дошкольников. — М., 2007.
9. Черняев А.С. Организация физического воспитания в детском саду. — М.: Просвещение, 2002.
10. Ермакова В.И. Развитие моторики у детей дошкольного возраста. — М.: Наука, 1998.
11. Иванова Н.М. Подвижные игры в детском саду. — СПб.: Детство-Пресс, 2001.
12. Козлова Л.А. Физическое воспитание и здоровье детей. — М.: Владос, 2006.
13. Петров С.Г. Методы и приемы обучения игре с мячом в дошкольном возрасте. — М., 2004.
14. Соколова Т.В. Развитие координации движений у детей. — М.: Просвещение, 2007.
15. Федоров А.В. Физическая культура и спорт в системе дошкольного образования. — М., 2012.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Конспект занятия «Бросок в цель» в рамках кружка «Мой веселый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группа (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи среднего размера, обручи, кегли, корзины/цели, свисток

Цель:

Развитие точности и координации при бросках в цель; формирование интереса к спортивным играм.

Задачи:

1. Освоить различные виды бросков в цель (от груди, снизу, сверху).
2. Совершенствовать координацию, глазомер, ловкость.
3. Развивать внимание, выдержку и умение радоваться успехам.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть- Построение с мячом, приветствие. Строевые упражнения: перестроения, повороты, ходьба и бег с мячом (на носках, с высоким подниманием колен, прокатывание мяча).	5 мин	Проверить осанку, внимание. Держать мяч под контролем, ритмично двигаться.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу перед собой. 1–2 – подняться на носки, поднять мяч вверх. 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1–2 – наклон вперед с прокатыванием мяча по ноге. 3–4 – вернуться в исходное положение, прокатывая мяч вверх. 3. И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед собой. 1–2 – поворот туловища вправо.	7 мин	1.Спина прямая, плечи расправлены. Дети поднимаются на носки медленно, удерживая мяч обеими руками. Вдох при поднятии, выдох при опускании. Контролировать равновесие. 2.Ноги прямые, колени слегка согнуты для безопасности. Мяч плавно катится по ноге. Спину держать ровно, не сутулиться. Дышать ровно. 3.Руки держат мяч перед собой, взгляд вперед. Повороты выполняются плавно, без резких движений. Следить, чтобы стопы оставались на месте. 4.Спина прямая, живот подтянут. Ноги слегка

	3–4 – вернуться в И.П. 5–6 – поворот влево. 7–8 – вернуться в И.П. 4. И.П. – сед, мяч зажат стопами. 1–7 – удерживать мяч в сед углом. 8 – вернуться в И.П. 5. И.П. – стоя, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. 1–2 – поднять мяч через плечо вверх. 3–4 – опустить мяч перед грудью. 5–6 – поворот туловища вправо с мячом. 7–8 – поворот туловища влево с мячом. 6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. 1–2 – присесть, держа мяч перед грудью. 3–4 – подняться на носки с мячом вверх. 5–6 – вернуться в исходное положение. 7–8 – небольшое вращение мячом вокруг себя.		согнуты в коленях. Упражнение развивает силу стоп и координацию. Дышать ровно, не дергать мяч ногами. 5. Спина прямая, плечи расслаблены. Следить, чтобы движения были плавными и симметричными. Мяч держать обеими руками, не ронять. Колени полусогнуты, спина прямая при приседании. Подъём на носки плавный, контролировать равновесие. Вращение мячом медленное, чтобы дети удерживали контроль над мячом.
	Освоение бросков мяча в цель Броски двумя руками от груди в обруч на полу Броски снизу двумя руками в корзину Броски сверху двумя руками в корзину Броски в кегли (сбить кегли)	2 мин 2 мин 2 мин 1 мин	Стойка: ноги на ширине плеч, колени полусогнуты. Смотреть на цель, не наклоняться к мячу. Следить за точностью, мягко отпускать мяч. Мяч держать обеими руками, выбрасывать вверх, смотреть на цель. Контролировать силу броска и траекторию, безопасная дистанция.
	Эстафеты и упражнения в парах - Передача мяча партнёру и бросок в цель. - Ведение мяча до ориентира – бросок в обруч. - Эстафета «Меткий стрелок» – броски по очереди в корзину.	5 мин	Подбадривать детей, следить за безопасностью. Акцент на технике броска.
	Подвижная игра «Попади в цель» Дети делятся на	4 мин	Побеждает команда с наибольшим количеством

	команды, бросают мячи в обруч/корзину, подсчет попаданий.		попаданий. Соблюдать очередность и дистанцию.
	Заключительная часть - Ходьба по кругу с мячом. - Дыхательное упражнение: вдох – поднять мяч вверх, выдох – опустить вниз. - Игра «Точный бросок» – по одному броску каждому ребенку. - Построение, подведение итогов, похвала.	2 мин	Отметить успехи детей, подчеркнуть старание.

Конспект занятия «Мяч и ритм» в рамках кружка «Мой весёлый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группы (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи среднего размера, конусы, свисток

Цель:

Развитие точности и координации при бросках в цель; формирование интереса к спортивным играм.

Задачи:

- Освоить различные виды бросков в цель (от груди, снизу, сверху).
- Совершенствовать координацию, глазомер, ловкость.
- Развивать внимание, выдержку и умение радоваться успехам.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть - Построение, приветствие. - Ходьба с мячом в руках: на носках, на пятках, приставным шагом. - Лёгкий бег с мячом в руках (обычный, с высоким подниманием колен, с ускорением).	5 мин	Проверить осанку, внимание, умение держать ритм. Следить за дисциплиной.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поднять мяч вверх, встать на носки – вернуться в и.п. 2. И.П. – стоя, мяч в правой руке. Круговые движения рукой с мячом вперёд-назад. Потом левой рукой. 3. И.П. – стоя, мяч в руках за головой. Наклон вперёд – коснуться мяча об пол – вернуться в и.п. 4. И.П. – сидя, ноги прямые, мяч на стопах. Перекаты мяча стопами вперёд-назад.	7 мин	1. Спина прямая, плавные движения. 2. Делать медленно, не бросать мяч. 3. Колени слегка согнуты, наклон мягкий. 4. Следить, чтобы мяч не падал, работать стопами. 5. Держать мяч крепко, стопы на месте. 6. Присед – с прямой спиной, подъём на вдохе.

	5. И.П. – стойка ноги врозь, мяч в руках. Поворот туловища вправо с выносом мяча в сторону – вернуться. То же влево. 6. И.П. – стоя, мяч в руках. Присед, мяч вперёд – подъём, мяч над головой.		
	Освоение ведения мяча - Отбивание мяча двумя руками на месте – 2 мин. - Ведение мяча правой рукой на месте – 2 мин. - Ведение мяча левой рукой на месте – 2 мин. - Ведение мяча в движении (до ориентира и обратно) – 1 мин.	2 мин 2 мин 2 мин 1 мин	Ноги полусогнуты, корпус слегка наклонён вперёд. Мяч отбивать ладонью, не глядя вниз. Следить за ритмом и равномерной силой удара.
	Эстафеты и упражнения в парах - Ведение мяча до фишки – передача партнёру. - Обводка кегли мячом с ведением и возврат назад.	5 мин	Следить за безопасностью, напоминать стойку баскетболиста.
	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Ход игры: 1. Дети делятся на 2 группы: «зайцы» и «охотники». 2. «Зайцы» ведут мяч в пределах ограниченной площадки (обозначенной фишками или линиями). 3. «Охотники» тоже с мячами — их задача, ведя мяч, догнать «зайцев» и коснуться их рукой. 4. После касания роли меняются. Правила: 1. Бежать можно только с ведением мяча (без мяча — нарушение). 2. Если ребёнок перестал вести мяч (поднял или уронил), он выбывает до конца раунда.	4 мин	Побеждает команда с наибольшим количеством попаданий. Соблюдать очередность и дистанцию.

	Заключительная часть - Ходьба по кругу с мячом, дыхательные упражнения: вдох – мяч вверх, выдох – вниз. - «Прощальный дриблинг» – каждый ребёнок отбивает мяч 5 раз и кладёт его в корзину. - Построение, подведение итогов.	2 мин	Отметить успехи детей, похвалить за старание и технику ведения.
--	--	-------	---

Конспект занятия «Передай мяч другу» в рамках кружка «Мой весёлый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группы (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи по количеству детей, обручи, корзины, свисток

Цель:

Формировать у детей навык передачи мяча партнёру различными способами, развивать чувство товарищества и умение действовать в паре и группе.

Задачи:

1. Учить детей выполнять передачи мяча от груди, снизу и с отскоком.
2. Развивать координацию движений, внимание и глазомер.
3. Воспитывать дружеские отношения в коллективе.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть- Построение, приветствие. - Игра «Передай быстрее по кругу»: дети стоят в круге и передают мяч друг другу в одну сторону, по сигналу – меняют направление. - Ходьба с мячом в руках: на носках, на пятках, перекатывание мяча по полу. - Лёгкий бег с мячом в руках.	5 мин	Проверить осанку, внимание. Следить, чтобы мяч не падал. Передавать мяч только соседу, не бросать.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу перед собой. 1–2 – подняться на носки, поднять мяч вверх. 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1–2 – наклон вперед с прокатыванием мяча по ноге. 3–4 – вернуться в исходное положение, прокатывая мяч	7 мин	1.Спина прямая, плечи расправлены. Дети поднимаются на носки медленно, удерживая мяч обеими руками. Вдох при поднятии, выдох при опускании. Контролировать равновесие. 2.Ноги прямые, колени слегка согнуты для безопасности. Мяч плавно катится по ноге. Спину держать ровно, не сутулиться. Дышать ровно. 3.Руки держат мяч перед собой, взгляд вперед.

	вверх. 3. И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед собой. 1–2 – поворот туловища вправо. 3–4 – вернуться в И.П. 5–6 – поворот влево. 7–8 – вернуться в И.П. 4. И.П. – сед, мяч зажат стопами. 1–7 – удерживать мяч в сед углом. 8 – вернуться в И.П. 5. И.П. – стоя, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. 1–2 – поднять мяч через плечо вверх. 3–4 – опустить мяч перед грудью. 5–6 – поворот туловища вправо с мячом. 7–8 – поворот туловища влево с мячом. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. 1–2 – присесть, держа мяч перед грудью. 3–4 – подняться на носки с мячом вверх. 5–6 – вернуться в исходное положение. 7–8 – небольшое вращение мячом вокруг себя.		Повороты выполняются плавно, без резких движений. Следить, чтобы стопы оставались на месте. 4. Спина прямая, живот подтянут. Ноги слегка согнуты в коленях. Упражнение развивает силу стоп и координацию. Дышать ровно, не дергать мяч ногами. 5. Спина прямая, плечи расслаблены. Следить, чтобы движения были плавными и симметричными. Мяч держать обеими руками, не ронять. Колени полусогнуты, спина прямая при приседании. Подъём на носки плавный, контролировать равновесие. Вращение мячом медленное, чтобы дети удерживали контроль над мячом.
3.	Основная часть – освоение передач мяча - Передача мяча двумя руками от груди в парах – 2 мин. - Передача снизу двумя руками – 2 мин. - Передача с отскоком от пола – 2 мин. - Упражнение «Точный друг»: дети в парах ставят обруч на полу и стараются точно передать мяч в обруч партнёру – 1 мин. - Упражнение «Передай по кругу с заданием»: мяч передаётся по кругу, воспитатель называет способ передачи (от груди, снизу, с отскоком).	12 мин	Напоминать о стойке: ноги слегка согнуты, взгляд вперёд. Мяч передавать точно в руки. Хвалить за точность. Контролировать силу броска и траекторию, безопасная дистанция. Следить, чтобы передачи были точными. Контролировать порядок, менять направления.

	- Упражнение «Догони мяч»: дети стоят в круге, у двух – по одному мячу. Они передают их по кругу в одном направлении. Нужно «догнать» мяч впереди.		
4.	Подвижная игра «Передай и сядь» Дети становятся в круг. По сигналу передают мяч по кругу. Тот, у кого мяч побывал в руках, быстро садится. Игра продолжается, пока все не сядут. Побеждает команда, которая передала мяч быстрее.	4 мин	Объяснить правила: мяч передаётся только в руки, нельзя бросать в сторону. Следить за безопасностью.
5.	Заключительная часть - Ходьба по кругу с мячом в руках. - Дыхательное упражнение: вдох – поднять мяч вверх, выдох – опустить вниз. - Игра «Передай добрые слова»: передавая мяч, ребёнок говорит другу хорошее слово или пожелание. - Построение, итоги, похвала.	2 мин	Создать спокойную атмосферу, отметить старания детей, похвалить за дружбу и взаимопомощь.

Конспект занятия «Удержи мяч – баланс, координация» в рамках кружка «Мой весёлый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группы (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи среднего размера, обручи, скамейки (или линии на полу), конусы, свисток

Цель:

Развивать у детей чувство равновесия и координацию движений через упражнения с удержанием мяча.

Задачи:

1. Учить удерживать мяч в различных положениях (руками, ногами, головой).
2. Развивать ловкость, точность и внимание.
3. Воспитывать дружеское взаимодействие в играх.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть- Вводная часть - Построение, приветствие. - Ходьба по залу с мячом: на носках, на пятках, на стопе (перекатывая). - Бег с мячом в руках, лёгкий бег с остановками по сигналу (мяч поднять вверх, удержать).	5 мин	Проверить осанку. Мяч удерживать аккуратно, не ронять. Следить за координацией и вниманием.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, мяч на ладони. 1–2 – подняться на носки, удерживая мяч, 3–4 – вернуться в И.П. 2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1–2 – круговое движение мячом вокруг головы вправо. 3–4 – круговое движение мячом вокруг головы влево.	7 мин	Спину держать прямо. Балансировать мягко. Дети должны стараться не ронять мяч. Движения выполнять спокойно, без рывков.

	3. И.П. – сидя, ноги согнуты, мяч зажат стопами. 1–2 – поднять ноги вверх, удерживая мяч. 3–4 – опустить ноги, вернуться в И.П. 4. И.П. – стоя, мяч в вытянутых руках. 1–2 – поворот вправо, 3–4 – поворот влево. 5. И.П. – стоя, ноги врозь, мяч зажат стопами. 1–4 – удерживать равновесие, руки в стороны. 6. И.П. – стоя, мяч в руках. 1–2 – присед с мячом вперёд, 3–4 – подъём, мяч вверх.		
3.	Основная часть – упражнения на баланс - Ходьба по линии/скамейке с мячом на ладонях. - Удержание мяча на голове при ходьбе. - Передача мяча в парах, удерживая равновесие на одной ноге. - Удержание мяча на стопе лёжа на спине. - Перекатывание мяча по рукам, стараясь не уронить. - Упражнение на равновесие. Дети становятся в круг, каждый удерживает мяч на ладони. По сигналу делают шаг вперёд, назад, в сторону, стараясь не уронить мяч. Кто удержит дольше всех – получает звание «Король равновесия».	12 мин	Следить за безопасностью. Подсказывать детям: «Смотри вперёд», «Держи равновесие». Поощрять даже маленькие успехи. Дети должны внимательно слушать сигналы. Важно не скорость, а аккуратность.
4.	Подвижная игра «Не урони» Дети двигаются по залу, удерживая мяч на одной ладони. По сигналу воспитателя меняют на другую руку. Кто уронит – делает одно задание (присед, хлопок).	4 мин	Следить за безопасностью. Хвалить всех участников, а не только победителя.
5.	Заключительная часть - Ходьба по кругу, перекатывая мяч по ладоням. - Дыхательное упражнение: вдох – поднять мяч вверх, выдох	2 мин	Подчеркнуть старание и успехи каждого ребёнка. Создать позитивное настроение.

	– опустить вниз. - Построение, подведение итогов, похвала.		
--	---	--	--

Конспект занятия «Мяч-скакалка – мяч в сочетании с прыжками» в рамках кружка «Мой весёлый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группы (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи среднего размера (по количеству детей), обручи, конусы, скакалки (для усложнения), свисток

Цель:

Развивать у детей прыгучесть, ритм движений и координацию с использованием мяча.

Задачи:

1. Учить детей сочетать прыжки с различными действиями с мячом.
2. Развивать быстроту реакции, выносливость и чувство равновесия.
3. Воспитывать уверенность в движениях, интерес к физической активности.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть - Построение, приветствие. - Ходьба с мячом: на носках, на пятках, перекатывание по полу. - Бег с мячом в руках, по сигналу — остановка и прыжок вверх с мячом. - Игра-разминка «Мячик-попрыгунчик»: дети подбрасывают мяч вверх и подпрыгивают вместе с ним.	5 мин	Проверить осанку. В беге держать мяч крепко. Прыгать мягко, приземляться на носки.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, мяч внизу. 1–2 – подняться на носки, мяч вверх, 3–4 – вернуться в И.П. 2. И.П. – стоя, мяч в руках. 1–2 – присед, мяч вперёд, 3–4 – прыжок вверх с мячом над головой. 3. И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед собой. Прыжки из стороны в сторону, мяч держать на груди.	7 мин	Прыгать мягко, без резких движений. Спина прямая. Следить, чтобы мяч не падал.

	4. И.П. – сидя, мяч зажат стопами. 1–2 – поднять ноги вверх с мячом, 3–4 – опустить. 5. И.П. – стоя, мяч в руках. 1–2 – прыжок вперёд, 3–4 – прыжок назад.		
3.	Основная часть – прыжки с мячом - Прыжки с мячом между коленями вперёд (1 мин). - Прыжки с мячом в руках через линию/обруч (2 мин). - Подбросить мяч вверх — подпрыгнуть и поймать (2 мин). - Прыжки на месте с отбиванием от пола (2 мин). Упражнение «Перепрыгни через реку» На полу кладутся 2 линии («река»). Дети по очереди прыгают через неё, удерживая мяч в руках. Постепенно расстояние увеличивается.	12 мин	Учить прыгать ритмично. Поддерживать интерес: кто больше удержит мяч, не уронив. Дети должны внимательно слушать сигналы. Важно не скорость, а аккуратность. Следить за безопасностью. Напоминать: прыгать двумя ногами, приземляться мягко.
4.	Подвижная игра «Скакалка» Дети становятся в круг. Воспитатель стоит в центре и держит скакалку и крутит ее по кругу. Дети должны подпрыгивать, чтобы мяч не коснулся ног.	4 мин	Объяснить правила: прыгать вовремя, не подставлять ноги.
5.	Заключительная часть - Ходьба по кругу с мячом в руках. - Дыхательное упражнение: вдох – мяч вверх, выдох – вниз. - Построение, подведение итогов, похвала.	2 мин	Создать спокойную атмосферу. Отметить старание и успехи каждого ребёнка.

Конспект занятия «Быстрые ножки» в рамках кружка «Мой весёлый мяч»

Возраст: старшая, подготовительная группы (5–7 лет)

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мячи по количеству детей, конусы, обручи, фишки для разметки, свисток

Цель:

Развивать быстроту, ловкость и координацию движений через беговые упражнения и эстафеты с мячом.

Задачи:

1. Совершенствовать навык быстрого бега и передачи мяча.
2. Развивать внимание, выносливость и чувство коллективизма.
3. Формировать интерес к подвижным играм и умение радоваться успехам товарищей.

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть - Построение, приветствие. - Ходьба по залу с мячом: на носках, с высоким подниманием колен, прокатывание мяча вперёд. - Лёгкий бег с мячом в руках: обычный бег, бег змейкой между конусами, бег с остановкой по сигналу.	5 мин	Проверить осанку. Держать мяч крепко. Бегать легко, без столкновений.
2.	ОРУ с мячом 1. И.П. – стоя, мяч внизу. 1–2 – подняться на носки, мяч вверх, 3–4 – вернуться в И.П. 2. И.П. – стоя, мяч в руках. 1–2 – присед, мяч вперёд, 3–4 – прыжок вверх с мячом. 3. И.П. – стоя, ноги врозь, мяч в руках. 1–2 – наклон вправо с мячом, 3–4 – наклон влево. 4. И.П. – стоя, мяч перед собой. Вращение мячом вокруг пояса (4 раза вправо, 4 раза влево).	7 мин	Выполнять ритмично. Спина прямая. Прыгать мягко. Следить, чтобы мяч не падал.

	5. И.П. – сидя, мяч зажат стопами. 1–2 – поднять ноги, удерживая мяч, 3–4 – опустить. 6. И.П. – стоя, мяч в руках. Прыжки на месте с мячом над головой (4–6 раз).		
3.	Основная часть – прыжки с мячом - Передача мяча в парах: от груди, снизу, с отскоком (по 1 мин). - Бег с мячом до ориентира и обратно, передача партнёру (2 мин). - Бег змейкой между конусами с мячом и передача следующему (2 мин).	7 мин	Учить прыгать ритмично. Поддерживать интерес: кто больше удержит мяч, не уронив. Дети должны внимательно слушать сигналы. Важно не скорость, а аккуратность. Следить за безопасностью. Напоминать: прыгать двумя ногами, приземляться мягко.
	Эстафеты - Эстафета «Быстрые ножки»: бег с мячом до конуса и обратно, передача следующему. - Эстафета «Передай и сядь»: после передачи мяч партнёру — ребёнок быстро садится. Побеждает команда, закончившая первой.	6 мин	Следить за очередностью. Хвалить детей за скорость и аккуратность.
4.	Подвижная игра «Кто быстрее передаст?» Дети стоят в две шеренги друг напротив друга. Мяч передаётся от первого до последнего, затем обратно. Побеждает команда, которая сделает быстрее.	4 мин	Передавать точно в руки. Сохранять дистанцию, не мешать друг другу.
5.	Заключительная часть - Ходьба по кругу, мяч в руках. - Дыхательное упражнение: вдох – мяч вверх, выдох – вниз. - Построение, подведение итогов, похвала.	2 мин	Создать спокойную атмосферу. Отметить старания детей и умение работать в команде.