

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 28 августа 2025 года

«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»
_____ Безрукова М.А.
Приказ № __7__ от 28.08.2025г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Школа мяча»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
с тяжелыми нарушениями речи**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: ознакомительный

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Автор-составитель:
воспитатель
Лисицкая Валентина Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы.

1.4. Планируемые результаты.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.3. Формы аттестации.

2.4. Оценочные материалы.

2.5. Методические рекомендации.

2.6. Список литературы.

3. ПРИЛОЖЕНИЕ.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительного общеразвивающая общеобразовательная программа «Школа мяча» для детей с ОВЗ (ТНР) составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча».

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N 219-ФЗ);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016.
- Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
- Письмо Министерства образования РФ от 16.04.2001 N 29/1524-6 «О Концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями)»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Направленность программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» для детей с ОВЗ (ТНР) составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети, а особенно дети с речевыми отклонениями, испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития, тяжелые нарушения речи. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физическому развитию - «Школа мяча» для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья дети с ОВЗ (ТНР).

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников с ОВЗ (ТНР), реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с

мячом помогают корректировать речевые нарушения, дают возможность каждому ребенку с речевыми расстройствами почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, познакомиться с элементами спорта, т.е. приобщают детей с ОВЗ к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического развития на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей с ОВЗ (ТНР).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей с речевыми нарушениями при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы: 1 год (72 часа)

Вид программы: модифицированная.

Адресат программы. Данная программа составлена для *детей 5-7 лет* (старшего дошкольного возраста) с учетом возрастных и психофизических особенностей детей с ОВЗ (ТНР).

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (ч. 16 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"); (Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных.) К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с тяжелыми нарушениями речи.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций.

Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики,

недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития и направлена на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Футбол, баскетбол и волейбол – игровые виды спорта, которые предназначены для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с воспитанниками. Чтобы играть в эти игры необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия этими видами спорта улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Данные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Особенности организации образовательного процесса по программе «Школа мяча»:

- занятия проводятся в разновозрастной группе 6-8 человек;
- набор детей осуществляется по желанию обучающихся и их законных представителей из группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, состав постоянный;
- режим и продолжительность занятия: очно, 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут (1 академический час);
- годовой объем образовательной нагрузки составляет 36 недель (72 занятия).

Формы и методы работы с детьми:

Для успешной реализации данной программы используются современные педагогические технологии, методы и формы занятий, которые помогают сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с

мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений. Индивидуальный подход осуществляется непосредственно в процессе проведения занятий, по необходимости, для решения конкретных задач.

Формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Занятия проводятся в музыкально – физкультурном зале и на спортивной площадке с 16:30 – 16:55.

Виды занятий. Для обучения детей действиям с мячом организуются занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Сформировать у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ (ТНР) навыки владения мячом, через знакомство с элементами спортивных игр при всестороннем двигательном и физическом развитии.

Задачи обучения:

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию, согласованность движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, зрительную и слуховую ориентацию, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обогащение словарного запаса.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей ОВЗ (ТНР), в том числе ценности здорового образа жизни;
- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. (разделен на сезоны)

Название кружка	Количество занятий		
«Школа мяча»	В неделю	В месяц	В год
1 год обучения	2	8	72

Осень (сентябрь, октябрь, ноябрь) (баскетбол)

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Мониторинг	2	1	1	Тестирование, наблюдение
2	История возникновения мяча, игры баскетбол	1	1		Опрос
3	Броски мяча, подбрасывание мяча	6		6	Наблюдение
4	Перебрасывание мяча в парах	6		6	Наблюдение
5	Забрасывание мяча в корзину, ведение мяча	8		8	Наблюдение
6	Итоговое мероприятие	1		1	Развлечение «Веселые старты»
	Итого:	24	2	22	

Зима (декабрь, январь, февраль) (волейбол)

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Мониторинг	2	1	1	Тестирование, наблюдение
2	История возникновения игры волейбол, Советы для игроков в волейбол, для чего нужны правила	1	1		Опрос
3	Выполнение физических упражнений характерных для игры волейбол: -передача двумя руками от груди. -ловля мяча на лету. - бросок мяча через сетку в движении (3 шага).	6		6	Наблюдение
4	Подбрасывание мяча одной рукой, а ловить двумя; перебрасывание мяча через сетку из-за головы, так чтобы мяч не коснулся сетки.	6		6	Наблюдение
5	Перебрасывание мяча в парах, стараясь ни разу не уронить мяч, отбивание;	8		8	Наблюдение

	-Подача одной рукой с близкого и дальнего расстояния. -Перебрасывание мяча в парах. -Прыжки вверх.				
6	Итоговое мероприятие	1		1	Игра
	Итого:	24	2	22	

**Весна (март, апрель, май)
(футбол)**

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Мониторинг	2	1	1	Тестирование, наблюдение
2	Дать представления о спортивной игре футбол, истории ее возникновения. Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой.	1	1		Опрос
3	Простейшие технические действия с мячом (удар, передача, ведение).	7		7	Наблюдение
4	Техника действий с мячом (удар, ведение, остановка); выполнять эти действия во взаимодействии с другими игроками.	8		8	Наблюдение, эстафета
5	Тактика защиты и нападения; техника владения мячом во взаимодействии с другими игроками; ориентировка на игровом пространстве.	4		4	Наблюдение,
6	экскурсия на футбольный стадион; приглашение на занятие игроков футбольной команды, родителей	1	1		Экскурсия, досуг
7	Диагностика	1		1	Тестирование, наблюдение
	Итого:	24	3	21	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА (по сезонам).

**Осень (сентябрь, октябрь, ноябрь)
(баскетбол)**

1. Мониторинг (входная диагностика).

Теория. Просмотр презентации «Мой веселый звонкий мяч», обсуждение.

Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале.

Практика. Бросание: бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча в парах. Отбивание: отбивание мяча двумя руками, стоя на месте; отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Метание: метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5м; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м; метание

мяча вдаль не менее 6 м. Забрасывание: в корзину, стоящую на полу; в баскетбольную корзину.

2. История возникновения мяча. Игра баскетбол.

Теория. Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?». Знакомство детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.

Практика. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».

3. Броски мяча. Подбрасывание мяча.

Теория. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения бросков мяча. Логоритмические упражнения.

Практика: Броски мяча вверх и ловля его в движении, броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, броски мяча вверх и ловля его на месте; броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать; броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно; броски мяча вверх с поворотом кругом; присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч; броски мяча вверх с поворотом кругом; броски мяча с хлопком и ловля его в движении; подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте; подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно; подбрасывание и ловля мяча с поворотом; подбрасывание мяча с хлопками в движении. П/и «Ловишка с мячом», «Ловкий стрелок», «Кого называли, тот и ловит».

4. Перебрасывание мяча в парах.

Теория. Закрепление правил игры в баскетбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения перебрасывания мяча. Логоритмические упражнения.

Практика: перебрасывание мяча друг другу; перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы; Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах; перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.); перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.); перебрасывание набивного мяча в парах; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении; двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками снизу.

П/и «Отбей мяч», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

5. Забрасывание мяча в корзину. Ведение мяча.

Теория. Закрепление правил игры в баскетбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения забрасывания мяча в корзину. Логоритмические упражнения.

Практика: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; в движении (ходьбе, беге); забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; забрасывание мяча в корзину с трех шагов; отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, перебрасывание мячей в парах одновременно, ведение мяча по площадке, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с разного расстояния.

П/и: «Не урони мяч», «Гонка мячей по шеренгам», «Лови не лови», «Баскетбол».

6. Итоговое мероприятие.

Теория. Закрепление правил игры в баскетбол. Повторение техники безопасности.

Практика. Развлечение «Веселые старты».

Зима (декабрь, январь, февраль)
(волейбол)

1. Мониторинг (входная диагностика).

Теория. Знакомство с техникой безопасности во время игры волейбол. Беседа «Для чего нужны правила в игре?»

Практика. Перебрасывание мяча друг другу (правой и левой рукой). Перебрасывание мяча через сетку партнёру удобным способом. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

2. История возникновения игры волейбол.

Теория: Беседа «Спортивная игра -волейбол». Знакомство детей со спортивной игрой волейбол, с правилами игры.

Практика. Д/и «что это за мяч?», подвижная игра «Мяч водящему».

3.Броски мяча.

Теория: Закрепление правил игры в волейбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения бросков мяча. Логоритмические упражнения.

Практика. Броски мяча вверх и ловля его. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Лови – не лови». Броски мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Передача двумя руками от груди. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. П/и «Мяч в воздухе». бросок мяча через сетку в движении (3 шага). Перебрасывание мяча друг другу, П/и «Кого назвали, тот и ловит».

4.Подбрасывание, перебрасывание мяча.

Теория: Закрепление правил игры в волейбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения бросков мяча. Логоритмические упражнения.

Практика. Подбрасывание мяча одной рукой, а ловить двумя. Перебрасывание двух мячей в парах одновременно, П/и «Гонка мячей по шеренгам». Перебрасывание мяча в парах, стараясь ни разу не уронить мяч; Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, так чтобы мяч не коснулся сетки, П/и «Меткий стрелок», П/и «Горячая картошка».

5.Перебрасывание, отбивание мяча.

Теория: Закрепление правил игры в волейбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения бросков мяча. Логоритмические упражнения.

Практика. Поддача мяча одной рукой с близкого и дальнего расстояния. Бросание и ловля мяча в парах, через сетку, П/и «Мяч - ловцу». Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении, перебрасывание мяча друг другу в парах, П/и «Не урони мяч». Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней, П/и «Волейбол для дошколят».

6. Итоговое мероприятие.

Теория. Закрепление правил игры в волейбол. Повторение техники безопасности.

Практика. Командная игра «Волейбол».

Весна (март, апрель, май)
(футбол)

1. Мониторинг (входная диагностика).

Теория. Знакомство с техникой безопасности во время игры футбол.

Практика. Передача мяча друг другу ногой расстояние 2-3 метра. Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2,5-4,0м. П/и «Бей в ворота».

2. История возникновения игры футбол.

Теория: Беседа «Футбол-спортивная игра». Знакомство детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.

Практика. Подвижная игра «Бей в ворота».

3. Простейшие технические действия с мячом (удар, передача, ведение).

Теория: Закрепление правил игры в футбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения ударов, передачи, ведение мяча. Логоритмические упражнения.

Практика. Удары по неподвижному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Передача мяча ногой. Броски мяча руками вверх и принимать его на подошву. П/и «Гонка мячей по шеренгам». Один катит мяч руками, другой останавливает его ногой. Передача мяча ногой в парах. Ведение мяча между ориентирами. Перебрасывание мяча. П/и «Точно в цель». Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой). Ведение мяча вокруг конусов. Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П/и «Кого назвали, тот и ловит».

4. Техника действий с мячом (удар, ведение, остановка).

Теория: Закрепление правил игры в футбол. Повторение техники безопасности. Знакомство с техникой выполнения ударов, ведения, остановки мяча. Логоритмические упражнения.

Практика. Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением и удар по воротам. Броски мяча в ворота в движении. П/и «Попади мячом в цель». Бросок мяча из-за головы двумя руками. Бросок мяча по цели на точность попадания. Бросок мяча в ворота на меткость. Отбивание мяча на месте, в движении. П/и «Гонка мячей». Удар по неподвижному мячу, в движении, по воротам в цель. Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч. П/и «Стоп».

5. Тактика защиты и нападения.

Теория: Закрепление правил игры в футбол. Повторение техники безопасности. Беседа о тактике защиты и нападения. Знакомство с техникой владения мячом во взаимодействии с другими игроками. Логоритмические упражнения.

Практика. Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

Передача мяча ногой в движении. П/и «Ловкий вратарь». Отработка практических навыков.

6. Экскурсия на футбольный стадион (приглашение на занятие игроков футбольной команды, родителей)

Теория: Закрепление правил игры в футбол. Знакомство со спортсменами, с видами разминок, с правилами игры на футбольном поле. Мультимедийная презентация «Такие разные спортсмены».

Практика. Спортивный досуг «Веселый матч»

7. Итоговая диагностика.

Практика. Проведение мониторинга, сформированности выполнения движений с мячом. Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м. Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м. Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 3-4м. Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой. Расстояние 10м (не потерять мяч) Передача мяча друг другу ногой. Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2,5-4,0м.

1.4. Планируемые результаты.

В ходе реализации программы, обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, формируют навыки владения мячом, через знакомство с элементами спортивных игр при всестороннем двигательном и физическом развитии.

Предполагаемые результаты освоения программы:

Образовательные:

- дети знают историю зарождения спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- знают правила, терминологию и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- понимают сущность коллективной игры с мячом, умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- знают правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Развивающие:

- у детей развита координация, согласованность движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, зрительная и слуховая ориентация, глазомер;
- сформированы простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, ведение мяча, забрасывание в корзину, подача мяча, бросок через сетку, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развита общая и мелкая моторики;
- развита сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обогащен словарный запас.

Воспитательные:

- сформирована общая культура личности детей ОВЗ (ТНР), в том числе ценности здорового образа жизни;
- дети проявляют положительные морально-волевые качества;
- умеют согласовывать свои движения с движениями товарищей в коллективе, соотносить свои действия с правилами, соблюдают правила в командной игре.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах, комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности воспитанников ОВЗ (ТНР), состояния их здоровья.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Учебный год	Период	Количество учебных недель
1 полугодие	с 01.09.2025 по 30.12.2025	17 недель
2 полугодие	с 12.01.2026 по 29.05.2026	19 недель
Итого		36 недель (72 занятия)

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- музыкально-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мячами разного вида (футбольными, баскетбольными, волейбольными), корзиной для баскетбольных мячей, волейбольной сеткой и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность занятий.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 10 шт.);
- малые пластмассовые (20 шт.);
- массажные резиновые (10 шт.)
- баскетбольные (5 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (5шт.)

2. Воздушные шарики (20 шт.)

3. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга (10 шт.)
- пластмассовые массажные мячики (10 шт.)
- мячики для большого тенниса (10 шт.)

4. Баскетбольные корзины (2 шт.)

5. Напольные корзины (4 шт.)

6. Шнур для натягивания (2шт.)

7. Волейбольная сетка (1 шт.)

8. Футбольные ворота (2 шт.)

9. Обручи (10 шт.)

10. Кубики (20 шт.)

11. Кегли (20 шт.)

12. Гимнастические скамейки (2 шт.)

13. Мишени (2 шт.)

14. Коврики (10 шт.)

15.Свисток (2 шт.)

- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений с мячом;

-информационное обеспечение:

Сайты: nsportal.ru , <http://www.maam.ru> ,<http://raguda.ru/sk/futbol-dlja-doshkolnikov.html>

<https://спортания.рф/> Мультсериал для всей семьи СПОРТАНИЯ , т Азбука ЗОЖ для детей, Букварь здоровья.

<https://rebenokvsporte.ru/> интернет ресурс «Ребенок в спорте: все о детском спорте и психологии спортсменов».

Кадровое обеспечение программы.

Кадры реализации данной программы должны иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способны к инновационной профессиональной деятельности, эффективно использовать здоровьесберегающие технологии, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни.

2.3. Формы аттестации.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов адаптированной дополнительной программы являются:

- мониторинг сформированности выполнения движений с мячом (тестовые задания на выявление уровня владения мячом);

- наблюдение и контроль за деятельностью обучающихся вовремя занятий;

Мониторинг проводится 3 раза в год и позволяет более точно отобразить уровень овладения знаниями и умениями, предоставляет возможность проследить даже незначительную динамику в развитии, увидеть дальнейшие перспективы и спланировать развивающую работу в соответствии с реальными потребностями ребенка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов программы: открытые занятия, игровые ситуации, игры, соревнования, спортивные мероприятия, развлечения, экскурсии.

2.4. Оценочные материалы.

Мониторинг сформированности выполнения движений с мячом.

Тест.

Каждый тест оценивается в баллах.

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровня владения мячом.

Виды движений:		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Элементы игры в баскетбол	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя	Из 5 бросков 0 - 1 попадания	Из 5 бросков 2 - 3 попадания	

	руками, способом из-за головы 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м			Из 5 бросков 4 - 5 попаданий
	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м	Из 10 бросков 0- 2 попадания	Из 10 бросков 3-7 попаданий	Из 10 бросков 8-10 попаданий
	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч)	1-2м	5м	10м
	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 3-4м	0-2 раза	3 – 7 раз	8 – 10 раз
Элементы игры в волейбол	Прыжки вверх, с броском мяча через сетку	Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. Задерживает мяч, не перебрасывает мяч через сетку	Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. Задерживает мяч не длительное время, перебрасывает через сетку	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3-4 метра Технически не правильно выполняет действия, 4-5 раз потерял мяч.	Расстояние 3-4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 3-4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. Без потери мяча.
	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.	Не совсем уверенно и точно выполняет действия, задерживает мяч, не перебрасывает мяч через сетку	Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. Задерживает мяч не длительное время, перебрасывает через сетку	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу ногой	Расстояние 2,5 - 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2,5 - 3 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2,5 - 3 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. Без потери мяча.

	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2,5-4,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10	8 раз из 10
--	---	--------------	--------------	-------------

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

2.5. Методические рекомендации.

Содержание программы включает в себя:

- теоретические занятия: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры;

- практические занятия: обучение детей техническим навыкам владения мячом, спортивные соревнования, развлечения.

Дети с тяжелыми нарушениями в первую очередь имеют проблемы с пониманием обращенной речи. Для того, чтобы инструкция педагога была понятна ребенку надо использовать следующие приемы:

- инструкция, обращение, вопрос должны быть сформулированы простым доступным языком и повторяться теми же словами, которые использованы в первый раз, следует избегать образных выражений, излишней вычурности речи.

- следует задавать дополнительные наводящие и уточняющие вопросы, чтобы убедиться в правильности понятого обращения;

- использовать приемы-предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения той или иной задачи.

Очень важна работа над лексическим значением слов, в особенности новых терминов, названий. Новые слова следует пошагово вводить в разговорную речь ребенка, обращая внимание на семантические и смысловые связи.

Детей с ТНР отличает моторная неловкость, нарушения координации движений, поэтому важно стремиться к осмыслению обучающимися теоретической основы любого упражнения, сознательной направленности на улучшение, совершенствованию умения, строгой последовательности и постепенному повышению сложности и самостоятельности выполняемых действий.

Важно закреплять умение комментировать выполняемые действия. Планирование своей деятельности во времени способствует становлению таких положительных качеств, как организованность, собранность, целенаправленность.

Любая деятельность, в которую включается ребенок с ТНР, должна быть направлена на развитие связной речи, коммуникативных навыков общения, расширение лексического запаса.

Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия ее целесообразно переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий. Интерес к занятиям и хороший эмоциональный настрой обучающихся

поддерживают использованием красочного дидактического материала, введением в занятия игровых моментов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия;
- игры, эстафеты;
- физкультурные досуги, экскурсии.

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 музыкально-спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.
7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

2.6. Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы.. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.
2. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста»
3. Вавилова Е. Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Москва «Просвещение», 1983.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. - 244с. - (Первый шаг).
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» М.: Москва «Аркти»
6. Николаева Н. И. Школа мяча - СПб: Детство-Пресс, 2012 г.
7. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2020
8. Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» М.: Просвещение 1986 г;
9. // Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б.Куланин «Дошкольники и спортивные игры», стр. 60-62.

3. ПРИЛОЖЕНИЕ.

Методические рекомендации обучения игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Методические рекомендации обучения игры в баскетбол.

I. Подготовительная работа.

1. Дети должны освоить технику игры в 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)
2. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
3. Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
4. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
5. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Обучение способам действия.

1. Учить детей необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка
2. Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.
3. Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.
4. Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).
5. При передаче мяча держать его на уровне груди.
6. Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.
7. Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.
8. Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).
9. Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).
10. Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

1. Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.
2. Ведение мяча, передвигаясь шагами,

3. Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой
4. Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления
5. Ведение мяча при противодействии другого игрока

IV. Организация игры.

1. Игра делится на два тайма по 5 минут.
2. Между таймами планируется обязательный перерыв.
3. Педагог следит за продолжительностью игры.
4. Во время перерыва происходит замена уставших детей.
5. При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.
6. Возвращает мяч в игру команда противника
7. С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину
8. Запрещается вести мяч двумя руками одновременно
9. Запрещается бежать с мячом в руках
10. Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

Методические рекомендации обучения игры в волейбол.

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы волейбола в специально созданных условиях. Для этого подбираются лёгкие упражнения характерные для данного вида спорта, но являются более простыми и лёгкими. На начальном этапе необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Только после того как дети научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле, перебрасыванию мяча через сетку, передаче. В начале обучения элементам спортивной игры внимание ребёнка педагог направляет на качество выполнения каждого движения. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их надо проводить с целью закрепления ранее изученного упражнения.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в основном в подвижных играх и игровых упражнениях включающих эти действия.

При обучении ловли мяча надо обращать внимание на положение пальцев рук. Обучая детей выполнять подачи, пасы, перебрасывания через сетку необходимо развивать и совершенствовать умение делать это разными способами.

Разучивая правила игры целесообразно использовать схемы, иллюстрации, игровые упражнения.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Воспитатель может сам оговорить некоторые правила. Основное отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется не ударом, а броском.

В волейбол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой Ш. - 1метр, высота 15см выше поднятой руки ребёнка.

Каждая команда состоит из 6 игроков. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 10 очков.

Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.

Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.

- **Освоение основных движений.**

- Прыжки вверх с места.
- Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
- Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.
- Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.
- Метание в даль на расстояние 5-9 метров.

Разучивание с детьми характерные для данного вида спорта движения:

- Бросание мяча в разных направлениях.
- Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- Ловля мяча на лету.
- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
- Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
- Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

Правила техники безопасности:

- В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы, связки;
- Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов;
- Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги;
- После прыжков приземляться на согнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу;
- Быть внимательными к товарищам по команде.

Методические рекомендации обучения игры в футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми, 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 остановкам 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.

Подвижные игры и упражнения с мячом (элементы футбола):

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
4. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
5. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
6. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой) .
7. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
8. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
9. Вести мяч вокруг конусов
10. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
11. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
12. Бросать мяч по цели на точность попадания.
13. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
14. Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
15. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
16. Игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с инструктором.

Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Удары по мячу ногой:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
6. **Обманные движения:** «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.
4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Футбол — спортивная игра. Играть в футбол, применяя простейшие правила, дети могут на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30-40, в ширину 15-30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 — средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3-4 м. Каждая из команд состоит из 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном. Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки противоположной команды находятся на расстоянии 3-5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам. Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь — единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом. Игра состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда,

которая больше забьет голов в ворота противника. Судья руководит игрой — следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам или толкать их рукой, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Во время игры в футбол необходимо следить за тем, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Осень (сентябрь, октябрь, ноябрь) (баскетбол)

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Задачи	Содержание	Интеграция образовательных областей
1	2	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей (теоретические сведения).	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м; Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м; Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю 3-4м	↑ ! ? ☺
2	1	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить с историей возникновения мяча.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»	↑ ! ? ☺ ☀
3	2	Броски мяча, Подбрасывание мяча	Воспитывать ловкость, самостоятельность. Развивать глазомер, координации движений. Упражнять в перебрасывании мяча. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. П/и «Ловишка с мячом» или П/и «Ловкий стрелок»	↑ ! ? ☺

4	2	Броски мяча	Воспитывать настойчивость. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	↑! ? ☺
5	2	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекачивание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	↑! ? ☺
6	3	Перебрасывание мяча	Развивать ловкость, внимание, глазомер. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость. П/и «Отбей мяч»	↑! ? ☺
7	3	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу П/и «Мяч в воздухе» или П/и «Мяч – капитану»	↑! ? ☺
8	2	Забрасывание мяча	Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Совершенствовать прыжки Развивать силу броска, точность движений, глазомер. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» или П/и «Гонка мячей по шеренгам»	↑! ? ☺
9	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	↑! ? ☺

			Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. П/и «Лови – не лови»	
10	2	Забрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Развивать быстроту, сообразительность Учить вести мяч с поворотом Учить управлять своими движениями в разных игровых	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Ведение мяча Перебрасывание мячей в парах одновременно Забрасывание мяча в корзину П/и «Пятнашки на улиточках»	↑! ? ☺
11	2	Забрасывание мяча	Закреплять умения применять полученные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации.	Ведение мяча по площадке Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с <i>разного расстояния</i> <i>Ловля мяча</i> П/и «Баскетбол»	↑! ? ☺
12	1	Итоговое	Воспитывать интерес к играм с мячом, чувство коллективизма	Развлечение «Веселые старты»	↑! ? ☺☀

**Зима (декабрь, январь, февраль)
(волейбол)**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Задачи	Содержание	Интеграция образовательных областей
1	2	Мониторинг Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Выявить уровень физической подготовленности детей (теоретические сведения). Воспитывать интерес к игре, активность, самостоятельность	Перебрасывание мяча друг другу (правой и левой рукой). Перебрасывание мяча через сетку партнёру удобным способом. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Беседа о спортивной игре «Волейбол»	↑! ? ☺☀
2		История возникновения игры волейбол, Советы	Воспитывать целеустремленность.	Знакомство с историей возникновения мяча. Какой разный волейбол	↑! ? ☺☀

	1	для игроков в волейбол, для чего нужны правила	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.	Советы для игроков в волейбол Для чего нужны правила. Изучаем правила. Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»	
3	2	Броски мяча	Закрепить навык перебрасывания мяча через сетку Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Лови – не лови»	↑! ? ☺
4	2	Броски мяча	Воспитывать настойчивость в достижении результатов. Развивать ловкость при ловле мяча. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.	Броски мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Передача двумя руками от груди. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. П/и «Мяч в воздухе»	↑! ? ☺
5	2	Броски мяча	Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать внимание, координацию движений.	бросок мяча через сетку в движении (3 шага). Перебрасывание мяча друг другу П/и «Кого называли, тот и ловит»	↑! ? ☺
6	3	Перебрасывание мячей	Совершенствовать прыжки. Развивать ловкость. Учить подбрасывать мяч одной рукой, а ловить двумя. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.	Подбрасывание мяча одной рукой, а ловить двумя. Перебрасывание двух мячей в парах одновременно П/и «Гонка мячей по шеренгам»	↑! ? ☺
7	3	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку из-за головы, так чтобы мяч не коснулся сетки. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча через сетку. Упражнять в быстрой смене движений.	Перебрасывание мяча в парах, стараясь ни разу не уронить мяч; Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, так чтобы мяч не коснулся сетки П/и «Меткий стрелок» П/и «Горячая картошка»	↑! ? ☺
8		Перебрасывание мяча, отбивание мяча	Учить подавать одной рукой с близкого и дальнего расстояния.	Подача мяча одной рукой с близкого и дальнего расстояния. Бросание и ловля мяча в парах, через сетку	↑! ? ☺

	3		Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	П/и «Мяч - ловцу»	
9	2	Перебрасывание мяча, отбивание мяча	Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах. Учить отбивать мяч ладонями	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Перебрасывание мяча друг другу в парах. П/и «Не урони мяч»	↑! ? ☺
10	3	Перебрасывание мяча	Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание, быстроту, сообразительность. Совершенствовать навыки. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу.	Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча. Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. П/и «Волейбол для дошколят»	↑! ? ☺
11	1	Итоговое	Воспитывать интерес к играм с мячом, чувство коллективизма, ответственности	Развлечение «Быстрый мяч»	↑! ? ☺☀

Весна (март, апрель, май)
(футбол)

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Задачи	Содержание	Интеграция образовательных областей
1	2	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей (теоретические сведения).	Передача мяча друг другу ногой. Расстояние 2-3 метра. Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2,5-4,0м	↑! ? ☺
2	1	История возникновения игры футбол.	Воспитывать целеустремленность. Дать представления о спортивной игре футбол, истории ее возникновения. Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой. Закреплять	Беседа о спортивной игре «Футбол». Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»	↑! ? ☺☀

			умение мягко ловить мяч ногой.	П/и «Попади мячом в цель»	
3	2	Удар, передача, ведение	Учить ударять по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.	Удары по неподвижному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Передача мяча ногой Броски мяча руками вверх и принимать его на подошву. П/и «Гонка мячей по шеренгам»	↑! ? ☺
4	3	Удар, передача, ведение	Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Закреплять умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать глазомер, координацию движений.	Один катит мяч руками, другой останавливает его ногой Передача мяча ногой в парах. Ведение мяча между ориентирами Перебрасывание мяча П/и «Точно в цель»	↑! ? ☺
5	2	Удар, передача, ведение	Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать умение вести мяч правой и левой ногой по прямой. Развивать внимание, координацию движений.	Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой) Ведение мяча вокруг конусов Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»	↑! ? ☺
6	3	Удар, ведение, остановка	Воспитывать чувство коллективизма Закреплять умение вести мяч ногой. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать координацию движений. Выполнять эти действия во взаимодействии с другими игроками.	Ведение мяча Ведение мяча с ускорением и удар по воротам. Броски мяча в ворота в движении П/и «Попади мячом в цель»	↑! ? ☺
7	3	Удар, ведение, остановка	Совершенствовать навыки удара, ведения мяча и остановки его. Развивать глазомер, ловкость, выносливость. Продолжать учить забрасывать мяч в ворота в движении.	Бросок мяча из-за головы двумя руками. Бросок мяча по цели на точность попадания Бросок мяча в ворота на меткость	↑! ? ☺

				Отбивание мяча на месте, в движении П/и «Гонка мячей»	
8	2	Удар, ведение, остановка	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Развивать ориентировку в пространстве.	Удар по неподвижному мячу, в движении, по воротам в цель Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч. П/и «Стоп»	↑ ! ? ☺
9	2	Тактика защиты и нападения	Тактика защиты и нападения; техника владения мячом во взаимодействии с другими игроками; Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Развивать выносливость, внимательность, сообразительность.	Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.	↑ ! ? ☺
10	2	Техника владения мячом во взаимодействии с другими игроками;	Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах Упражнять в умении броска в ворота	Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно. Передача мяча ногой в движении П/и «Ловкий вратарь»	↑ ! ? ☺
11	1	Экскурсия на футбольный стадион; приглашение на занятие игроков футбольной команды, родителей	Воспитывать интерес к игре, отзывчивость, дружбу.	П/и «Футбол» (игра родителей)	↑ ! ? ☺ ☀
12	1	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Проведение мониторинга, сформированности выполнения движений с мячом	↑ ! ? ☺

Условные обозначения:

↑ – Физическое развитие

! – Социально-коммуникативное развитие

□ – Речевое развитие

? – Познавательное развитие

☀ – Художественно- эстетическое развитие