

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 72»
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 72»
И.С. Жукова
Приказ № 79/2 Д от 28.08.2025г.



**Программа дополнительной платной образовательной услуги
«Школа мяча»
для детей дошкольного возраста**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчик:
Чеснокова Инна Юрьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Муниципальный округ город Березники
2025г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности. Она разработана для детей младшего и старшего дошкольного возраста 3-7 лет в соответствии:

- Федеральным законом «№ 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;

- Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);

- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,

- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;

- Положением о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети 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. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие

позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Новизна программы

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников старшего дошкольного возраста на основе спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- поддержке разнообразия детства;
- сохранении уникальности и самоценности детства;
- реализации программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принципе индивидуально-дифференцированного подхода (индивидуализации дошкольного образования);
- принципе интеграции образовательных областей;
- принципе гармоничности образования;
- поддержке инициативы детей в различных видах деятельности»;
- сотрудничестве «ДОУ с семьей»;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития);
- приобщении детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Целесообразность программы

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место в

физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОУ кружка «Школа мяча»

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается –мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов,

способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Цели и задачи программы

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбрать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Отличительные особенности программы

Программа «Школа мяча» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками старших дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы. Которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе секционной работы большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическим упражнениям, к спортивным играм.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Возрастной период от 3 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-

прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 3-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Срок реализации дополнительной образовательной программы

Продолжительность реализации программы – четыре года (период с ноября по май месяц включительно, 28 часа в год). Занятия проводятся 4 раза в месяц, 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятия:

- 15 минут – первый год (дети в возрасте 3-4 лет),
- 20 минут – второй год (дети в возрасте 4-5 лет).
- 25 минут – третий год (дети в возрасте 5-6 лет).
- 30 минут – четвертый год (дети в возрасте 6-7 лет).

Формы занятий

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные 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.

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованная секция; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения, и медико - педагогический контроль.

Ожидаемые результаты после реализации программы

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

Дети выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),

- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,

- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,

- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,

- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,

- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии,
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,
- способен выполнять игровые действия в команде,
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

2.Учебно—тематический план дополнительной образовательной программы

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

Первый год обучения	дети 3–4 лет	2 младшая группа	15 минут (один академический час)
Второй год обучения	дети 4–5 лет	средняя группа	20 минут (один академический час)
Третий год обучения	дети 5–6 лет	Старшая группа	25 минут (один академический час)
Четвертый год обучения	дети 6–7 лет	Подготовительная к школе группа	30 минут (один академический час)

Учебно - тематический план Первый год обучения

№	Темы	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Знакомство с мячами	1	1	
2	Прокатывание мяча	4		4
3	Прокатывание мяча под дугу	1		1
4	Прокатывание мяча в длину	1		1
5	Передача мячей	2		2
6	Перебрасывание мячей друг другу	3		3
7	Мяч вокруг обруча	2		2
8	Метание мяча в цель	2		2
9	Прокатывание мяча между предметами	4		4
10	Метание мяча в даль	2		2
11	Катание мяча вокруг кеглей	3		3

	двумя руками			
12	Побросить и поймать мяч	3		3
	Итого:	28	1	27

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

№	Темы	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	История возникновения мяча	1	1	
2	Броски мяча	5		5
3	Подбрасывание мяча	3		3
4	Перебрасывание мяча в парах	4		4
5	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
6	Отбивание мяча	4		4
7	Забрасывание мяча в корзину	3		3
8	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
9	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
10	Метание мячей	2		2
	Итого:	28	2	26

**Учебно - тематический план
3 год обучения**

№	Темы	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	История возникновения мяча	1	1	
2	Броски мяча	7		7
3	Подбрасывание мяча	4		4
4	Перебрасывание мяча в парах	3		3
5	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
6	Отбивание мяча	5		5
7	Забрасывание мяча в корзину	2		2
8	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
9	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
	Итого:	28	2	26

**Учебно - тематический план
4 год обучения**

	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	

5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Перебрасывание мяча	5		5
9	Упражнения с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	3	3	
11	Ведение мяча	4		4
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	2	2	
	Итого:	28	9	19

3. Содержание программы дополнительного образования 1 год обучения (3-4 лет)

Месяц:	Мероприятия:	Цель:
Ноябрь	1. Обследование детей. 2. Прокатывать мяч друг другу. Игра «Мяч в кругу». 3. Прокатывания мяча под дугу, в длину Игра: «Докати до стены» Игра: «Горячая картошка» 4. Игровое упражнение «Колобок» «Детский боулинг»	Учить прокатывать мяч друг другу. Воспитывать выдержку. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Усваивать упражнения и правила игр. Учить ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния. Учить детей катать и ловить мяч. Развивать внимание и ловкость движений.
Декабрь	1. Игровые упражнения: «Игра в мяч»; «Салют». 2. Перебрасывание мячей друг другу. Игра: «Послушный мяч»	Учить детей ловить мяч, развивать реакцию.
Январь	1. Игровые упражнения: Упражнения: «Пирамидка»; «Горячая картошка». 2. Упражнения: «Мяч вокруг обруча»; «Съедобное – несъедобное».	Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель. Учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния. Развивать умение ориентироваться на площадке, быстроту мышления.
Февраль	1. Прокатывание мяча между предметами. Упражнение: «Успей поймать», «Догони мяч». 2. Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнение: «Мяч в кругу», «Мяч на дорожке»	Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих целях. Совершенствовать навык отталкивания мяча. Продолжать катать мяч в прямом направлении.
Март	1. Игровые упражнения: «Игра в мяч»; «Салют». 2. Метание мяча вдаль.	Развивать зрительно – моторную координацию. Упражнять метание вдаль (энергично)

	Упражнение: «Бег за мячом», «Передай по кругу».	отталкивать мяч в заданном направлении).
Апрель	1.Перебрасывания мяча друг другу. Упражнения: «Догони мяч». 2. Упражнения: «Подбрось и поймай», «Сбей кегли», «Мяч вокруг обруча».	Совершать навыки передачи – ловли мяча. Воспитывать организованность. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. Развивать ловкость движения.
Май	1.Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками. Упражнение: «Сбей кегли». 2. Упражнение: «Догони мяч»; «Мяч через шнур».	Закреплять умение детей прокатывать мяч вокруг предметов. Развивать меткость. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

2 год обучения для детей 4-5 лет

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Учить сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения. 4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.	1Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком.

друг к другу.	<p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p>Дых. упр-я «На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1)</p> <p>«Колыбельная» (2).</p>	<p>ОВД</p> <p>1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).</p> <p>2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p>Дых. упр-я «Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Фея сна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>
---------------	--	--

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Развивать глазомер.</p> <p>3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с малым пластмассовым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Попади в ворота».</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p>Дых. упр-я «Мыльные пузыри»</p> <p>«Апчхи!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Спящий котёнок» (1)</p> <p>«Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.</p> <p>2.Метание мяча в горизонт. цель.</p> <p>П/И «Мяч в корзину».</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>Дых. упр-я «Гармошка»</p> <p>«Партизаны».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Сосульки тают» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, парами.</p> <p>Бег с выбрасыванием прямых</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p>

<p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол»(4)</p>
--	---	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2. Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 3 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упр-е «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».</p>	<p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p>	<p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p>

<p>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p>«змейкой» поперёк зала.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с малым пластмассовым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Метание мяча на дальность</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>П/И «Не задень мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>«Амана кукарела».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с фитболом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Стоп».</p> <p>П/И «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Тёплая ванна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>
--	---	---

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с малым резиновым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Цветы распускаются»</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с цветным клубком.</p> <p>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p>Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>

3 год обучения для детей 5-6 лет

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	История возникновения мяча (ноябрь)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
2	Броски мяча	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?»
3	Катание мяча	1. Учить катать мяч между предметами и в цель. 2. Развивать координацию движений	1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами. 2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч.
4	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание мяча (декабрь)	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
7	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом».
8	Подвижные игры	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма.
9	Передача мяча (январь)	1.Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости.	1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. 2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. 3. Бросание мяча друг другу и ловля с

			отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
10	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой. 3. Воспитывать ловкость и координацию.	1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
11	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами	- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя - Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
12	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»
13	Перекатывание набивного мяча (февраль)	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	-Забрасывание мяча в корзину - Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
14	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
15	Броски мяча	1. Учить броскам в баскетбольную корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.	1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра
16	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)

			- П/и «Ловишка с мячом.
17	Подвижные игры (март)	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма
18	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног -П/и «Вышибалы»
19	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
20	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
21	Броски мяча (апрель)	1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве. 2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Развивать ловкость, выносливость	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). 3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
22	Забрасывание мяча	1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п. 2. Развивать силу, точность движений, глазомер.	1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по–турецки, лежа. 2. Катание друг другу набивного мяча. 3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
23	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Ловишка с мячом»
24	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	-Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
25	Отбивание мяча (Май)	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
26	Отбивание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
27	Знакомство с мячами фитболами	1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами - Упражнения с фитболами (сидя, лежа) - П/и «Пяташки на улиточках»
28	Упражнения с мячом-фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	- Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом»

4 год обучения для детей 6-7 лет

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	История возникновения мяча (ноябрь)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Горячая картошка», «Акулы»
2	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»
3	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол» - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком - П/и «Охотники и куропатки»
4	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»

		целеустремленность.	
5	Броски мяча (Декабрь)	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови»
6	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
7	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки на улисточках»
8	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
9	Отбивание мяча (январь)	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд

		игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Перебрасывание мячей	1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
13	Балансировка на фитболе (февраль)	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча.	- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Перебрасывание мяча через сетку - Ведение мяча в движении - П/и «Меткий стрелок»
14	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»
15	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	- Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами - П/и «Пятнашки на улиточках»
16	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»
17	Балансировка на фитболе. (март)	1. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.	- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Перебрасывание мяча через сетку - Ведение мяча в движении - П/и «Меткий стрелок»

		3. Совершенствовать навыки ведения мяча	
18	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»
19	Броски и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами - П/и «Пятнашки на улиточках»
20	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
21	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Ведение мяча с поворотами - Отбивание мяча по кругу. - Передача мяча ногой в движении - П/и «Мельница»
22	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
23	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»

		ориентиров. 4. Развивать выносливость.	
24	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель»
25	Отбивание мяча (май)	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»
26	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель»
27	Передача мяча	1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений	- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении - Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы - Перебрасывание набивного мяча в парах - П/и «Мельница»
28	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»

4.Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель

Батурина.

4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
11. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
16. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
17. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340211

Владелец Жукова Ольга Сергеевна

Действителен с 28.11.2025 по 28.11.2026