

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением физического развития воспитанников Кувандыкского городского  
округа Оренбургской области»**

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 9 «Теремок»  
Т.В.Коркина  
Приказ № 2 от «02»09 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения  
технологии владения мячом «ШКОЛА МЯЧА» для обучающихся 5-7 лет**

**Срок реализации два года**

**Программа выполнена на основе требований Приказом Минобрнауки России от  
29.08.2013года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления  
образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным  
программам»**

**Программа составлена творческой группой МАДОУ «Детский сад № 9 «Теремок»**

**Кувандык, 2024**

## Содержание

|                                                                                                                                                     |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Разделы программы</b>                                                                                                                            | <b>стр.</b>  |
| <b>1.Целевой раздел Программы.</b>                                                                                                                  | <b>3-6</b>   |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                                          | 3            |
| 1.1.1. Цель и задачи реализации Программы                                                                                                           | 4            |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы                                                                                                  | 4-5          |
| 1.1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей от 5-7 лет                           | 5            |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)                                                                           | 5-6          |
| <b>2. Содержательный раздел Программы</b>                                                                                                           | <b>7-21</b>  |
| 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы                                                                    | 7            |
| 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам) | 7-20         |
| 2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников                                                                                    | 20-21        |
| <b>3. Организационный раздел Программы</b>                                                                                                          | <b>21-23</b> |
| 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы                                                                                        | 21-22        |
| 3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания                                                                     | 22           |
| 3.3. График реализации программы                                                                                                                    | 22           |
| 3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий                                                                                       | 22           |
| 3.5.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                                                            | 22-23        |

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по курсу обучения технологии владения мячом «Школа мяча», (далее Программа) разрабатывалась в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по курсу обучения технологии владения мячом «Школа мяча» в дошкольном учреждении направлена на максимальное удовлетворение образовательных интересов обучающихся и запросов их родителей (или законных представителей) на основе дифференциации и индивидуализации обучения с помощью современных образовательных программ и технологий.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема 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.

Программа предназначена для детей от двух до семи лет. Это как раз, тот возраст, когда нужно прививать навыки здорового образа жизни, умение следить за собой и своим телом. Но самое главное – «весёлый мяч» помогает детям развивать двигательные навыки и приобщает их к здоровому образу жизни. Занятия проводятся в игровой форме, поскольку игра – необходимая составляющая детской жизни. На занятиях – ребенок вместе с инструктором отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии и здоровья, учится свободно владеть мячом.

### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы** – повышение результативности физического развития дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола.

**Задачи:**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта.
2. Обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
3. Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей;
4. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
5. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, зрительно-моторную координацию, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

**Принципы:**

- **Индивидуализации** в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата и общего состояния ребенка;
- **Системности** воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения; - регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- **Длительности** применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- **Разнообразия и новизны** в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30 % упражнений;
- **Умеренности** воздействия физических упражнений, продолжительность занятий не более 30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- **Соблюдение цикличности** при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- **Всестороннего воздействия** на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- **Учета возрастных особенностей** – при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Дополнительная общеразвивающая программа основывается на следующих научно-обоснованных **подходах:**

- Центральной категорией *деятельностного подхода* является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей.
- Любая ценная, с точки зрения взрослого человека, деятельность не будет иметь развивающий эффект, если она не имеет для ребёнка личностного смысла. *Личностный* подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

- *Культурологический* подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей от 5-7 лет.**

**(5-6 лет)**

В старшей группе навыки катания предметов (мячи, обручи, шары) получают дальнейшее развитие. Прежде всего, закрепляются навыки, полученные в предыдущей возрастной группе.

Умения соблюдать точное направление и соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами продолжают развиваться.

Попадание в цель становится менее случайным, т. к. дети овладевают умением целиться и соразмерять свои движения с силой и направлением броска.

**(6-7 лет)**

У детей 7-го года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает и ловит.

Передавая мячи, друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко. Совершенствуются и навыки ловли мяча.

## **1.2. Планируемые результаты**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы призвана способствовать:

- позитивным изменениям, направленным на обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей, наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей;
- созданию необходимых условий для развития индивидуальных способностей, двигательной активности в интересной для ребенка деятельности;
- созданию механизмов как внешней, так и внутренней системы оценки результативности;
- повышению физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствованию чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

Воспитанники смогут уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы.

Ребенок сможет овладеть:

- комплексами упражнений, активизирующих работу систем организма, а также расслабляющих и укрепляющих мышцы, развивающих мышечную силу, различного рода группировками, перекатами, т.д;
- комплексами упражнений, развивающих чувство ритма, совершенствующих двигательные, психомоторные способности каждого воспитанника, равновесия, ориентации в пространстве.

Освоение детьми содержания комплексов физических упражнений в совокупности поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию и коррекции работы отдельных органов и систем, профилактике простудных заболеваний и плоскостопия.

С целью определения физического развития воспитанников, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча» проводится промежуточная аттестация раз в год (май).

Для проведения аттестационного тестирования используются следующие формы:

- Мониторинг заболеваемости,
- Наблюдение,
- Анализ полученных данных,
- Беседа с родителями,
- Отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (спортивные кружки и секции).

Формой подведения итогов реализации Программы являются ежегодное проведение «Недели открытых дверей».

Также используются тестовые задания на выявление уровня владения мячом для детей старшего и подготовительного возраста. Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (старшая группа)

| № | Ф.И.<br>ребенка | Виды движений                              |            |                                          |                                                |                                   |                            |                               |                                          |                                   |   |   |   |   |   |              |   | Сумма<br>баллов,<br>уровень |   |  |  |
|---|-----------------|--------------------------------------------|------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--------------|---|-----------------------------|---|--|--|
|   |                 | бросание                                   |            |                                          |                                                | отбивание                         |                            |                               |                                          | метание                           |   |   |   |   |   | забрасывание |   |                             |   |  |  |
|   |                 | вверх<br>и<br>ловля<br>двумя<br>рука<br>ми | в<br>парах | двумя<br>рукам<br>и, стоя<br>на<br>месте | одной<br>рукой с<br>продви<br>жением<br>вперед | в<br>горизонт.<br>цель с R 5<br>м | В верт.<br>цель с<br>R 4 м | Вдаль<br>, не<br>менее<br>6 м | В<br>корзин<br>у, стоящ<br>ую на<br>полу | В<br>баскетболь<br>ную<br>корзину |   |   |   |   |   |              |   |                             |   |  |  |
|   |                 | с                                          | м          | с                                        | м                                              | с                                 | м                          | с                             | м                                        | с                                 | м | с | м | с | м | с            | м | с                           | м |  |  |
|   |                 |                                            |            |                                          |                                                |                                   |                            |                               |                                          |                                   |   |   |   |   |   |              |   |                             |   |  |  |

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (подготовительная к школе группа).

| № | Ф.И.<br>ребенка | Виды движений                              |                                             |             |                                                        |                                                               |                                                                                      |               |               |              |        |   |   |                         |   |   |   |   |   | Сумма<br>баллов,<br>уровень |   |
|---|-----------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|---|
|   |                 | бросание                                   |                                             |             |                                                        | отбивание                                                     |                                                                                      |               |               | забрасывание |        |   |   | элементы спортивных игр |   |   |   |   |   |                             |   |
|   |                 | вверх<br>и<br>ловля<br>двумя<br>рука<br>ми | в<br>парах,<br>с<br>поворо<br>том<br>кругом | от<br>стены | одной<br>рукой<br>от пола,<br>продви<br>гаясь<br>бегом | в<br>баскетб.к<br>орзину<br>стоя на<br>месте из-<br>за головы | в<br>баскетб<br>.корзин<br>у после<br>ведения<br>с<br>фиксаци<br>ей<br>останов<br>ки | пионе<br>рбол | баскет<br>бол | волейб<br>ол | футбол |   |   |                         |   |   |   |   |   |                             |   |
|   |                 | с                                          | м                                           | с           | м                                                      | с                                                             | м                                                                                    | с             | м             | с            | м      | с | м | с                       | м | с | м | с | м | с                           | м |
|   |                 |                                            |                                             |             |                                                        |                                                               |                                                                                      |               |               |              |        |   |   |                         |   |   |   |   |   |                             |   |

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов

## 2. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

**К формам обучения** относятся: занятия, подвижные игры, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

**Методы обучения:**

Рассказ и показ педагога дополнительного образования, упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Игровой метод - двусторонняя игра, один против другого или в парах,

Соревновательный метод - внутригрупповые соревнования,

Поточный метод - дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале,

Интервальный метод - смена выполнения упражнений по времени.

**2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)**

Программа «Школа мяча» для дошкольников рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы. Программа предполагает проведение занятий с воспитанниками 1 раз в неделю. Продолжительность занятий соответствует возрастной группе детей: старшая – 25 мин, подготовительная к школе – 30 мин.

Занятия по программе «Школа мяча» включают в себя:

- аудиторные занятия (развивающая образовательная деятельность с обучающимися – занятия),
- внеаудиторные занятия (конкурсы, соревнования, открытые занятия, отчеты для родителей).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- 1) Вводная часть:
  - ходьба;
  - бег.
- 2) Основная часть:
  - общеразвивающие упражнения,
  - основные движения с мячом,
  - подвижная игра.
- 4) Заключительная часть:
  - игра малой подвижности,
  - релаксация,
  - дыхательная гимнастика.

**Содержание дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»  
Старшая группа**

| Ме<br>ся<br>ц | №<br>заня<br>тия | Тема<br>занятия | Задачи | Содержание |
|---------------|------------------|-----------------|--------|------------|
|               |                  |                 |        |            |

|          |     |                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сентябрь | 1-2 | 1.Диагностика                              | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                      | Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)<br>Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)<br>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте<br>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении<br>Броски мяча на меткость в цель |
|          | 3-4 | 2.Диагностика                              | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                      | Перебрасывание мяча через сетку.<br>Перебрасывание мяча друг другу.<br>Отбивание мяча на месте.<br>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.<br>Броски мяча в цель на меткость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| октябрь  | 1   | 3. История возникновения мяча. Броски мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.<br>2. Познакомить с историей возникновения мяча.<br>3. Развивать ориентировку в пространстве.                                  | Знакомство с историей возникновения мяча.<br>Р/н/и «Свечки», «Одноручье».<br>Беседа «Спортивные игры с мячом».<br>Д/и «Что это за мяч?»<br>П/и «Пятнашки с мячом»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | 2   | 4. Броски мяча                             | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.<br>3. Воспитывать самостоятельность. | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.<br>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)<br>Прокатывание мяча ногами по прямой<br>П/и «Ловкий стрелок»                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          | 3   | Подбрасывание мяча                         | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.<br>2. Упражнять в перебрасывании мяча.<br>3. Воспитывать ловкость                                                                        | Подбрасывание мяча вверх с хлопками<br>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.<br>П/и «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 4   | Броски мяча                                | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.<br>2. Развивать глазомер, координации движений.<br>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.                                                 | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)<br>Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»<br>Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|         |   |                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|---|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ноябрь  | 1 | Броски мяча                  | <p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p> <p>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</p> | <p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <p>Передача мяча друг другу в парах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>                                               |
|         | 2 | Перебрасывание мяча          | <p>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>                                                                                                           | <p>Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
|         | 3 | Перекатывание набивного мяча | <p>1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>2. Развивать координацию движений, внимание.</p>                                                                                                                | <p>Забрасывание мяча в корзину</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу</p> <p>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</p> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>                                                                        |
|         | 4 | Перебрасывание мяча          | <p>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>3. Воспитывать выдержку.</p>                                                                                                 | <p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Метание набивного мяча из-за головы</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>                                                                                                                                         |
| декабрь | 1 | Перебрасывание мяча          | <p>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>                                                                                                     | <p>Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Прокатывание в ворота набивного мяча головой</p> <p>П/и «Мяч – капитану»</p>                                                                                                                                          |
|         | 2 | Броски мяча                  | <p>1. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Развивать внимание.</p>                                                                                                         | <p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>Передача мяча друг другу парами с помощью ног</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>                                                                                       |
|         | 3 | Отбивание мяча               | <p>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>                                                           | <p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>                                                                                              |
|         | 4 | Отбивание мяча               | <p>1. Учить отбивать мяч в движении.</p>                                                                                                                                                                                          | <p>Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</p>                                                                                                                                                                                                |

|         |     |                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |     |                     | 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.                                                                                                                                                             | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>Забрасывание мяча в ворота<br>П/и «Лови – не лови»                                                                                                                    |
| январь  | 1   | Забрасывание мяча   | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.                                                                               | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>Подбрасывание мяча с хлопками в движении<br>Прыжки на мячах<br>Забрасывание мяча в ворота<br>П/и «Ловкий стрелок»                                                     |
|         | 2   | Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.<br>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.                                                                                            | Перебрасывание мяча через сетку в парах<br>Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками<br>П/и «Мельница»                                                                                          |
|         | 3-4 | Перебрасывание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.<br>2. Развивать чувство ритма, точности.                                                                                                              | Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли<br>Перебрасывание мяча из одной руки в другую<br>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками<br>П/и «Ловишка с мячом»                          |
| февраль | 1   | Забрасывание мяча   | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.<br>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.<br>3. Учить забрасывать мяч в ворота.<br>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)<br>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)<br>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног<br>Прыжки на мячах – хоппах<br>П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
|         | 2   | Броски мяча         | 1. Учить определять направление и скорость мяча.<br>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.<br>3. Развивать быстроту, выносливость.                                                                              | Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)<br>Отбивание мяча одной рукой змейкой<br>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя<br>П/и «Не урони мяч»                                                             |
|         | 3   | Перебрасывание мяча | 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.<br>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.<br>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.                                            | Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)<br>Перебрасывание мяча с одной руки в другую<br>Передача мяча друг другу ногами<br>П/и «Охотники и куропатки»                           |
|         | 4   | Отбивание мяча      | 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями                                                                                                                                                                     | Отбивание мяча правой, левой рукой в движении                                                                                                                                                                     |

|        |   |                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|--------|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |   |                                | рук.<br>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.<br>3. Учить останавливать мяч ногой.<br>4. Развивать ловкость, мышление.                                                                           | Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.<br>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч<br>Остановка мяча ногой<br>П/и «Мельница»                                    |
| март   | 1 | Перебрасывание мяча            | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.<br>3. Развивать координацию.                                                                             | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу<br>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч<br>Прыжки на мячах – хоппах<br>П/и «Лови – не лови»                                  |
|        | 2 | Знакомство с мячами - фитолами | 1. Познакомить с мячами - фитолами.<br>2. Учить правильно сидеть на фитолах.<br>3. Развивать выносливость, координацию движений.                                                                                             | Прокатывание фитола по г/скамейке; между ориентирами<br>Упражнение с фитолами сидя, лежа.<br>П/и «Пятнашки на уликах»                                                                        |
|        | 3 | Перебрасывание мяча            | 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.<br>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.<br>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.<br>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы<br>Передача мяча друг другу ногой<br>Прыжки на мячах - хоппах<br>П/и «Мяч в воздухе»                                                   |
|        | 4 | Упражнения с мячом - фитолами  | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками.<br>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.<br>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.                                                                             | Отбивание фитола 2 руками в ходьбе<br>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении<br>Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу<br>П/и «Салки с мячом»                                |
| апрель | 1 | Упражнения с мячом - фитолами  | 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитоле.                                                                  | Перебрасывание фитола друг другу в парах<br>Из положения лежа на (фитоле) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)<br>П/и «Вышибалы»                                       |
|        | 2 | Перебрасывание мяча            | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.<br>3. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах.                                       | Перебрасывание мяча через сетку (в парах)<br>Броски мяча вверх с хлопками за спиной<br>Прыжки на мячах - хоппах<br>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног<br>П/и «Попади мячом в цель» |

|      |     |                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 3   | Отбивание мяча    | <p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>                                   | <p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <p>Отбивание мяча змейкой</p> <p>П/и «Догони мяч»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 4   | Школа мяча        | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>                                                             | <p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| май  | 1-2 | Диагностика       | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                                                    | <p>Ведение мяча в движении – м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <p>Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</p> |
|      | 3-4 | Диагностика       | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                                                    | <p>Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>Броски мяча ногой в ворота на меткость</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|      |     | Итоговое          | См. приложение                                                                                                                                                                                                           | Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| июнь | 1   | Забрасывание мяча | <p>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки</p> | <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|      |   |                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |   |                                | на мячах-хоппах.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|      | 2 | Броски мяча                    | 1. Учить определять направление и скорость мяча.<br>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.<br>3. Развивать быстроту, выносливость.                                                                                    | Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)<br>Отбивание мяча одной рукой змейкой<br>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя<br>П/и «Не урони мяч»                                                      |
|      | 3 | Перебрасывание мяча            | 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.<br>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.<br>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.                                                  | Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)<br>Перебрасывание мяча с одной руки в другую<br>Передача мяча друг другу ногами<br>П/и «Охотники и куропатки»                    |
|      | 4 | Отбивание мяча                 | 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.<br>3. Учить останавливать мяч ногой.<br>4. Развивать ловкость, мышление.                        | Отбивание мяча правой, левой рукой в движении<br>Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.<br>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч<br>Остановка мяча ногой<br>П/и «Мельница» |
| июль | 1 | Перебрасывание мяча            | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.<br>3. Развивать координацию.                                                                             | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу<br>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч<br>Прыжки на мячах – хоппах<br>П/и «Лови – не лови»                                                |
|      | 2 | Знакомство с мячами - фитолами | 1. Познакомить с мячами - фитолами.<br>2. Учить правильно сидеть на фитолах.<br>3. Развивать выносливость, координацию движений.                                                                                             | Прокатывание фитола по г/скамейке; между ориентирами<br>Упражнение с фитолами сидя, лежа.<br>П/и «Пятнашки на уликах»                                                                                      |
|      | 3 | Перебрасывание мяча            | 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.<br>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.<br>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.<br>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы<br>Передача мяча друг другу ногой<br>Прыжки на мячах - хоппах<br>П/и «Мяч в воздухе»                                                                 |
|      | 4 | Упражнения с мячом - фитола    | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками.<br>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.                                                                                                                                           | Отбивание фитола 2 руками в ходьбе<br>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении                                                                                                                        |

|        |   |                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
|--------|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |   | м                             | 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.                                                                                                                             | Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу<br>П/и «Салки с мячом»                                                                                                                       |
| август | 1 | Упражнения с мячом - фитболом | 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.                           | Перебрасывание фитбола друг другу в парах<br>Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)<br>П/и «Вышибалы»                                     |
|        | 2 | Перебрасывание мяча           | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.<br>3. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах. | Перебрасывание мяча через сетку (в парах)<br>Броски мяча вверх с хлопками за спиной<br>Прыжки на мячах - хоппах<br>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног<br>П/и «Попади мячом в цель» |
|        | 3 | Отбивание мяча                | 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.<br>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.<br>3. Воспитывать уверенность.                | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)<br>Отбивание мяча змейкой<br>П/и «Догони мяч»                                                |
|        | 4 | Школа мяча                    | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.                                      | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)<br>Метание набивного мяча на дальность<br>Перебрасывание набивного мяча друг другу<br>П/и «Вышибалы»                                   |

### Подготовительная к школе группа

| Месяц    | № занятия | Тема занятия                                                           | Задачи                                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сентябрь | 1-2       | Вводные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | Отбивание мяча-не менее 15 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)<br>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте<br>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении |

|         |     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            | Броски мяча на меткость в цель                                                                                                                                                           |
|         | 3-4 | 2.Диагностика                                 | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                                                                                      | Перебрасывание мяча через сетку.<br>Перебрасывание мяча друг другу.<br>Отбивание мяча на месте.<br>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.<br>Броски мяча в цель на меткость.          |
| октябрь | 1   | 3. История возникновения мяча.<br>Броски мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.<br>2. Познакомить с историей возникновения мяча.<br>3. Развивать ориентировку в пространстве.                                                                                                  | Знакомство с историей возникновения мяча.<br><br>Беседа «Спортивные игры с мячом».<br>Д/и «Что это за мяч?»<br>П/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.<br>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.<br>3. Воспитывать целеустремленность                                                                                              | Беседа о спортивной игре «Волейбол» т 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.<br>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.<br>3. Развивать глазомер, ловкость.                                                                           | Беседа о спортивной игре «Баскетбол» т Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо т 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.<br>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами.<br>3. Воспитывать целеустремленность                                                                                                     | Беседа о спортивной игре «Футбол»<br>Забрасывание мяча в ворота. т Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»                                                                    |
| ноябрь  | 1   | Броски мяча                                   | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.<br>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.<br>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.<br>4. Развивать глазомер, координацию движений. | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)<br>Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови» |
|         | 2   | Броски мяча                                   | 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.                                                                                                                                                                                               | Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.                                                                                                                             |

|         |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |   |                         | <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>                                                                           | Броски мяча вверх с поворотом кругом Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч . Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»                                          |
|         | 3 | Отбивание мяча          | <p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>           | Отбивание мяча по кругу . Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно .Перебрасывание мяча друг другу разными способами ъ Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого называли, тот и ловит» |
|         | 4 | Перебрасывание мячей    | <p>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость</p> | Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ъ Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах - хоппах Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»                                                  |
| декабрь | 1 | Отбивание мяча          | <p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>                                                                           | Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ъ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ъ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»                             |
|         | 2 | Балансировка на фитболе | <p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча</p>                                                                        | ъБалансировка 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 | Забрасывание мяча       | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно</p>                                                         | Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ъ Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками ъ Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая                |

|         |     |                       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |
|---------|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |     |                       | <p>передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>                                                                                        | картошка»                                                                                                                                                                                  |
|         | 4   | Бросание и ловля мяча | <p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер</p>                                                                | Бросание и ловля набивного мяча<br>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов<br>Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»                                   |
| январь  | 1   | Ведение мяча          | <p>1. Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>                           | Ведение мяча с поворотом .Бросание мяча до указанного ориентира .Прыжки на мячах - хоппах .Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»                                      |
|         | 2   | Ведение мяча          | <p>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3.Упражнять в непроизвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание.</p>                                                 | Ведение мяча, продвигаясь бегом.<br>Перебрасывание мяча через сетку в парах<br>Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»                                                    |
|         | 3-4 | Перебрасывание мяча   | <p>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> | Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы<br>Ведение мяча с поворотами<br>Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»                                      |
| февраль | 1   | Броски мяча           | <p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>                  | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать<br>Ведение мяча, продвигаясь бегом<br>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом» |
|         | 2   | Забрасывание мяча     | <p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в</p>                                                                                                                           | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)<br>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы<br>Бросание мяча в вертикальную цель                                                |

|      |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |   |                         | парах, во время ходьбы.<br>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.<br>4. Развивать глазомер, ловкость.                                                                                                                                           | (с 3-4м.) Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»                                                                                                                |
|      | 3 | Передача мяча           | 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.<br>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.<br>3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений                                                            | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»                   |
|      | 4 | Балансировка на фитболе | 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.<br>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>3. Развивать внимание.                                                                         | Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»                   |
|      | 1 | Отбивание мяча          | 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.<br>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.<br>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»                  |
| март | 2 | Ведение мяча            | 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.<br>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.<br>4. Развивать ориентировку в пространстве. | Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал . Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы<br>Ведение мяча в движении . Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови» |
|      | 3 | Ведение мяча            | 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния                                                          | Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал . Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»                        |

|        |     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |
|--------|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 4   | Забрасывание мяча   | 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.<br>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.<br>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость | Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ☞ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении .Бросок мяча в ворота на меткость .<br>Отбивание мяча на месте<br><br>П/и «Футбол»                 |
| апрель | 1   | Броски мяча         | 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.                                                                                                                                                       | Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах<br>Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»                            |
|        | 2   | Перебрасывание мяча | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.<br>3. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах.                                                                                                                       | Перебрасывание мяча через сетку (в парах)<br>Броски мяча вверх с хлопками за спиной<br>Прыжки на мячах - хоппах<br>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног<br>П/и «Попади мячом в цель»           |
|        | 3   | Отбивание мяча      | 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.<br>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.<br>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.<br>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.                                                                                    | Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней .Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал .Передача мяча ногой в движении ☞ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
|        | 4   | Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.<br>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.                                                                                                                                    | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу .Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Перебрасывание мяча через сетку<br>П/и «Пятнашки на улисточках»                                          |
| май    | 1-4 | Диагностика         | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                                                                                                                                                                        | Ведение мяча в движении – м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая                                                                  |

|  |  |          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |          |                | мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)<br>Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)<br>Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)<br>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте<br>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении<br>Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |
|  |  | Итоговое | См. приложение | Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребёнка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную деятельность

**Цель взаимодействия с семьёй:** создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

**Задачи** взаимодействия педагога дополнительного образования по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **Перспективный план работы с родителями**

| <b>Формы работы</b>    | <b>Задачи</b>                        | <b>Средний дошкольный возраст</b> | <b>Старший дошкольный возраст</b> |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Организация совместных | Доставить радость общения и единения | Спортивное развлечение «Мой       | Спортивно-развлекательное         |

|                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения. досуги, праздники.  | детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к играм с мячом.                               | весёлый звонкий мяч»                                                                                                | мероприятие, посвященное 23 февраля. «Летние олимпийские игры»                                                      |
| Открытые мероприятия для родителей по оказанию дополнительной услуги «Школа мяча» | Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.           | Неделя здоровья. Открытое занятие для родителей по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» | Неделя здоровья. Открытое занятие для родителей по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» |
| Консультации                                                                      | Дать представление родителям о значении игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка.                      | «Учимся играть вместе: развивающие игры с мячом»                                                                    | «Игры с мячом – польза для всего организма»                                                                         |
| Наглядная информация                                                              | Информирование родителей о формировании умений использовать игры с мячом в оздоровлении детей, развитии социальных качеств. | «Главная игрушка в жизни ребёнка-мяч»                                                                               | «Такие разные мячи»                                                                                                 |
| Общее родительское собрание                                                       | Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.                                            | «Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста»                          |                                                                                                                     |
| Домашние задания                                                                  | Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.                                                                | Оформление коллажа из фотографий «Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде»                                       |                                                                                                                     |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
|-------|---------------------------|------------|
| 1.    | Мяч резиновый малый       | 25 шт.     |
| 2.    | Мяч резиновый большой     | 25 шт.     |
| 3.    | Мяч мини-баскетбольный    | 10 шт.     |
| 4.    | Мяч мини-футбольный       | 10 шт.     |
| 5.    | Набивной мяч              | 15 шт.     |
| 6.    | Мяч-хопп                  | 6 шт.      |
| 7.    | Фитбол                    | 15 шт.     |
| 8.    | Баскетбольная корзина     | 4 шт.      |

|    |                   |        |
|----|-------------------|--------|
| 9. | Футбольные ворота | 1 пара |
| 10 | Конкус-ориентир   | 8 шт.  |

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
12. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос, 2003

### **3.3. График реализации Программы**

Программа «Школа мяча» для дошкольников рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы. Программа предполагает проведение занятий с обучающимися 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: средняя группа – 20 минут, старшая – 25 мин, подготовительная к школе – 30 мин.

### **3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

1. Проведение спортивных праздников и развлечений: «Мой веселый звонкий мяч», «Летние олимпийские игры» и др.
2. Участие в ежегодном творческом отчете.
3. Участие в городских спортивных мероприятиях («Папа, мама, я – спортивная семья»).
4. Консультация для родителей (назначение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка).

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

1. дистанции, позиции при взаимодействии;

2. активности, самостоятельности, творчества;
3. стабильности - динамичности;
4. эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
5. сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

Занятия проводятся в спортивном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.