

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
22.08.2017, протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего МДОУ № 90  
«Золотой ключик»  
от 25.08.2017 № 204

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**

Автор:

Маклакова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Вологда

## Содержание

<b>I. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Нормативно-правовая база .....	4
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Цели и задачи, принципы и подходы программы .....	5
1.5. Возрастные особенности .....	5
1.6. Сроки и форма реализации программы .....	6
1.7. Ожидаемые результаты освоения программы .....	6
<b>II. Содержательный раздел .....</b>	<b>7</b>
2.1. Особенности образовательной деятельности с детьми .....	8
2.2. Перспективное планирование .....	8
<b>III. Организационный раздел .....</b>	<b>9</b>
3.1. Расписание работы кружка .....	9
3.2. Учебный план .....	9
3.3. Календарно-тематический план .....	10
3.4. Материально-техническое оснащение .....	19
3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса .....	20
<b>Список литературы .....</b>	<b>21</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>22</b>

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча», и предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в моей физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Основная задача** – научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. В программе действия с мячом занимают значительное место, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения. В старшей группе разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети уже имеют разносторонние навыки владения мячом. Они умеют его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени уделяется упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящим. В играх и упражнениях с мячом приучают детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе почти все дети умеют подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд.

Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча», которые проводятся два раза в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формируются у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращают внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают кисти и предплечья.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств- ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например, (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений – стоя на коленях. Сидя по - турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается

владение мячом. Широко используются упражнения из «Школы мяча». К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах. Стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30м), выполнение при этом дополнительных заданий. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаются ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например, вести низко у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Считаю, что упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

### 1.2 Нормативно-правовая база

Структура и содержание настоящей Программы разработаны в соответствии с основными законодательными актами и нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года (с изменениями).
2. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26.
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н.
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.

### 1.3.Актуальность программы

Мяч по популярности занимает первое место в царстве **детской игры**. Можно только удивляться, замечая какое **разнообразие** впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление. Мяч - это рука ребенка, развитие ее связано напрямую с развитием

интеллекта. Он, как магнит, притягивает к себе детей, стимулируя их неумную фантазию и двигательное творчество.

подавляющее большинство игр с мячом имеет большой потенциал для социального развития, общения и взаимодействия. Разумеется, сам малыш может изобретать различные способы обращения с мячами, но участие и пример взрослого совершенно необходимы! Наш положительный, веселый настрой в совместной игре зажигает в малыше его собственную активность и стремление к самостоятельности.

#### 1.4. Цели и задачи, принципы и подходы программы

**Цель** программы стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи**:

- **Образовательные задачи:**

1. учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
2. развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
3. обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
4. учить детей передавать двумя руками от груди, ловить его;
5. при ведении мяча не бить по нему, а толкать его вниз, вести мяч вперед — сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз перед собой (это сложная техника, которую дети осваивают постепенно).

- **Оздоровительные задачи:**

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

- **Воспитательные задачи:**

1. развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
2. формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
3. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

#### 1.5. Возрастные особенности детей

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.).

### **1.6. Сроки и форма реализация программы.**

Занятия кружка «Школа мяча» проводятся для детей старшего дошкольного возраста 2 раз в неделю в вечернее время педагогом дополнительного образования

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в апреле)

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

### 1.7. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

## Диагностика

### Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

#### *Старшая группа.*

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

#### *Подготовительная к школе группа.*

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

## II. Содержательный раздел

Содержание программы кружковой работы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует возрастным особенностям развития, учитывает индивидуальные особенности развития каждого ребёнка. Программа кружка по физическому развитию обеспечивает единство воспитательных и образовательных целей и задач в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой).

## 2.1. Особенности образовательной деятельности

Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

### Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

### Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

## 2.3. Перспективное планирование

Мероприятия: Цель: Взаимодействие с родителями:

Сентябрь

- Обследование детей.
- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

Информирование родителей о результатах обследования

Октябрь

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.

Научить управлять мячом, чувствовать его.

Ноябрь

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.



Контролировать мяч в движении

Декабрь

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.

- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

Январь

- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.

- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.

Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах

Февраль

- Перебрасывание мяча через сетку.

- Бросок мяча через сетку в прыжке.

Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами

Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом

Март

- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

- Подача и пас в игре

Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол

Веселые старты: «Играем вместе»

Апрель

- Верхняя подача в волейболе.

- Обучение техники приема и передачи мяча.

Совершенствовать технику игры

Консультация – «Одежда и здоровье детей»

Май

- Блокирование мяча в процессе игры.

Разработать тактику игры

Открытое занятие

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание работы кружка

Кружок проводится 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия: 30 минут.

Помещение: физкультурный зал

#### 3.2. Учебный план

На изучение курса отводится 72 учебных часа.

Занятия кружка проводятся с сентября по май текущего учебного года.

Кружок «школа мяча»	Количество занятий					
	в неделю		в месяц		в год	
	Число занятий	Кол-во часов	Число занятий	Кол-во часов	Число занятий	Кол-во часов
	2	1 час.	8	4 час.	72	36 час.

## 3.3. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

## СЕНТЯБРЬ

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

## ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. <u>П/И</u> «Мяч сквозь обруч». <u>П/И</u> «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. <u>П/И</u> «Мяч среднему». <u>П/И</u> «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2.Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>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.</p> <p>2.Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма</p>

«Дедушка и внучек» (4).		
<b>ЯНВАРЬ</b>		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с цветным клубком.</u> <u>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым резиновым мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
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: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым пластмассовым мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Chocolate».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ со средним мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка»</p>

	3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	«Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).
--	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ароматная палочка» (3) Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).</p>

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация</p>

	<u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	«Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с детьми подготовительной группы «Мы — спортсмены».МОНИТОРИНГ

2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет  
СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.	МОНИТОРИНГ 1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 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». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).

## ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p>

#### НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</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>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

## ЯНВАРЬ

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



	Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).	
--	--------------------------------------------------------------	--

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p><u>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</u></p> <p><u>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</u></p> <p><u>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</u></p>	<p><u>1 Часть:</u> <u>Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки».</u> <u>Ходьба.</u></p> <p><u>2 Часть:</u> <u>ОРУ с пластмассовым малым мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> <u>1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.</u> <u>2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.</u> <u>П/И «Передал — садись».</u> <u>П/И «Выстрели мячом».</u> <u>Дых. упр-я</u> <u>«Мыльные пузыри»</u> <u>«Апчи!».</u></p> <p><u>3 Часть:</u> <u>Релаксация</u> <u>«Спящий котёнок» (1)</u> <u>«Звёздочки на небе» (2).</u></p>	<p><u>1 Часть:</u> <u>Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».</u></p> <p><u>2 Часть:</u> <u>ОРУ со средним мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> <u>1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.</u> <u>2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.</u> <u>П/И «Кто быстрее».</u> <u>П/И «Попади в цель».</u> <u>Дых. упр-я</u> <u>«Гармошка»</u> <u>«Партизаны».</u></p> <p><u>3 Часть:</u> <u>Релаксация</u> <u>«Сосульки тают» (3)</u> <u>Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</u></p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.</p> <p>2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.</p> <p>3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><u>1 Часть:</u> <u>Ходьба гимнастическим шагом.</u> <u>Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</u></p> <p><u>2 Часть:</u> <u>ОРУ с воздушным шариком.</u> <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> <u>1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</u> <u>2.Бросание мяча друг другу через сетку.</u></p>	<p><u>1 Часть:</u> <u>Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</u></p> <p><u>2 Часть:</u> <u>ОРУ с фитболом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> <u>1.Удерживание мяча на голове как можно дольше.</u> <u>2.Отбивание мяча коленом.</u> <u>П/И «Мы – футболисты».</u> <u>Дых. упр-я</u></p>

П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).	«Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльчики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).

#### МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень владения мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка».	Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены».  <b>МОНИТОРИНГ</b>

3 Часть:  
Релаксация  
«Цветы распускаются»

### 3.4. Материально-техническое оснащение

Материально-технические условия включают в себя требования:

- санитарно-эпидемиологических правил и норм;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- к оснащению физкультурного зала.

Оборудование, оснащение:

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гиря полая детская	Вес – 500 г.	
2	Диск «Здоровья»	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	2
3	Доска гладкая с зацепами	Длина – 2500 мм. Ширина – 200 мм. Высота – 30 мм.	1
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
5	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	1
6	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	3
7	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	3
8	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	1
9	Канат с узлами	Длина – 2300 мм Диаметр – 26 мм Расстояние между узлами – 380 мм	1
10	Кегли (набор)		1
11	Кольцеброс (набор)		1
12	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	5
13	Контейнер для хранения мячей передвижной		3
14	Куб деревянный малый	Ребро – 200 мм	3
15	Куб деревянный большой	Ребро – 400 мм	3
16	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	15
17	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	15
18	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30 мм	1
19	Лестница деревянная	Длина – Ширина – Диаметр перекладины – Расстояние между перекладинами -	1
20	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм	1

		Высота – 70 мм	
21	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	1
22	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	10
23	Мешочек с грузом большой	Масса – 400 г	1
24	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	5
25	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	10
26	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	15
27	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	20
28	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 0.5 кг. 1.0 кг	5
29	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	25
30	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	15
31	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	25
32	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	25
33	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	10
34	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	10
35	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	3
36	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – Расстояние между рейками	1
37	Угол передвижной		
38	Шест гимнастический	Высота – 2700– 3000 мм Диаметр – 40 мм	1
39	Шнур короткий плетёный	Длина – 750 мм	1
40	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	1
41	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программы и технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Физическая культура - дошкольникам» - М., издательство «Линка-пресс», 2011</li> <li>2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004</li> </ol>
Методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.</li> <li>2. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.</li> <li>3. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005</li> <li>4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» М., издательство «Детство-пресс», 2010</li> </ol>

### Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. -159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
3. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983.-144с., ил.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982.-96с., ил.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. -96с.+цв. вкл. 16 с.
7. Шебеко В.Н. Методика физического воспитателя в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колледжей и училищ, 1998. – 184с.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320с.

## Приложения

### Упражнения с мячом:

#### Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

#### Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.
11. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча прыжками.
19. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. «Школа мяча» у стенки.

### Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.  
Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.  
Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

#### Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.
  2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
  3. Логти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.
- Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.  
Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

#### Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
  2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.
- Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

#### Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

#### Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.

#### Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

#### Упражнения для обучения ведению мяча.

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

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

#### Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

#### Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

#### ***Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.***

- Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:

«У кого меньше мячей», «Меткий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».

- Игры с ведением мяча:

«Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».

- Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:

«Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».

- Игры, с передачей и ведением мяча:

«Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч – капитану», «Охотник и зайцы», «Выбивалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча – в обруч», «Попади в окошко».