

**Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 77 «Земляничка»**

ПРИНЯТО

решением педагогического
Совета
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 77
«Земляничка» Г.Г. Коробкова

Приказ № 251 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Срок реализации: 3 года

Автор: педагог дополнительного образования
Михайлова Елена Витальевна

г. Вологда, 2024 г.

Содержание	
1.Целевой раздел	
Пояснительная записка	3
Актуальность	
1.1.1. Цель и задачи программы	4
1.1.2. Принципы и подходы	5
1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики	5
1.1.4. Характеристики особенностей развития детей	12
1.2. Планируемые результаты освоения программы	12
1.3 Система оценки результатов освоения программы	13
2.Содержательный раздел	14
2.1 Описание образовательной деятельности	14
2.1.2 Задачи первого года обучения	14
2.1.3 Ожидаемые результаты	15
2.1.4 Календарно-тематический планирование для детей 4-5 лет	23
2.1.5 Учебно-тематический план (первый год обучения)	23
2.2 Задачи второго года обучения	23
2.2.1 Ожидаемые результаты	24
2.2.2 Календарно-тематический планирование для детей 5-6 лет	24
2.2.3 Учебно-тематический план (второй год обучения)	29
2.3 Задачи третьего года обучения	30
2.3.1 Ожидаемые результаты	30
2.3.2 Календарно-тематический планирование для детей 6 -7лет	31
2.3.3 Учебно-тематический план (третий год обучения)	37
3. Организационный раздел	38
3.1. Этапы реализации программы	38
3.2. Формы обучения.	39
3.3. План совместной деятельности	39
3.4. Формы подведения итогов реализации программы	40
3.5. Материально – техническое обеспечение программы	40
3.5.1. Спортивный инвентарь	40
3.5.2. Технические средства обучения	41
3.5.3. Литература	41

«ШКОЛА МЯЧА»

Рабочая программа цикла занятий по интересам физкультурно-спортивной направленности. Возраст: 4-7 лет.

Автор-составитель: Михайлова Е.В., инструктор по физической культуре, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №77 «Земляничка»

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г.)
- Федеральным законом «№ 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
- Уставом ДОО;
- Положением о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

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

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

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

Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

1.1.1. Цель программы «Школа мяча»

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

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

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

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.1.2. Принципы и подходы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства,
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования,
- принцип гармоничности образования,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- сотрудничество Организации с семьёй,
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития),
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:

Ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве

Ловкость может проявляться практически во всех видах двигательной деятельности человека. Жизненно важной является разновидность ловкости, проявляющаяся в умелых и точных движениях руками при относительно малоподвижном туловище (ловкость рук). С необходимостью именно таких проявлений ловкости мы встречаемся обычно в трудовых процессах (работа за станком, со слесарными инструментами и т. д.). Следовательно, разработка методики тренировки ловкости невозможна без анализа ее структурных компонентов.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы.

При проведении подвижных игр с детьми среднего возраста надо учитывать анатомо - физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

В 5-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели .

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Двигательный аппарат у детей в возрасте 5-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

К шести годам старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием малыша существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

Функция внимания у дошкольников недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не

многочисленность правил игры обуславливается недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 5-7 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Дети 5-7 лет ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяются понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения, объясняемые и показываемые руководителем.

Периодизация развития ловкости как физического качества не имеет однозначного мнения в методической литературе.

Вместе с тем подчеркнем, что в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) дети начинают иначе относиться к поставленным задачам. Они стараются сделать все возможное, чтобы улучшить качество их выполнения.

Двигательная активность становится разнообразной: дошкольники уже владеют целым рядом движений и пытаются освоить новые способы выполнения упражнений, стараются быть более самостоятельными и даже выступают инициаторами создания мини-групп по интересам.

Движения у детей после пяти лет преднамеренные и осознанные. Они отлично понимают, чего от них хочет воспитатель и что нужно сделать для того, чтобы выполнить задание. Дети этого возраста с интересом вникают в особенности новых упражнений, пытаются понять алгоритм их выполнения, стремятся к высоким результатам. Сравнивая собственные движения с движениями сверстников, дети учатся строить связь между типом движения и полученными результатами.

Многие дошкольники в этом возрасте по собственной инициативе неоднократно повторяют упражнение с целью опередить по результатам сверстника, не замечая на своем пути трудностей. Двигательные качества совершенствуются, что позволяет говорить о создании подходящей основы для развития работоспособности.

В свою очередь это позволяет ребенку совершенствовать приобретенные навыки, искать новые способы и решения для усвоения сложных в отношении координации упражнений, стимулируя таким образом развитие быстроты и ловкости.

Для старших дошкольников совершенно нормально стремиться к совершенствованию деятельности, желать научиться чему-то новому, получить признание

и уважение старших и сверстников. Нередким в этом возрасте является и соперничество, а также негативное отношение к детям, которые не могут так же хорошо выполнять задания.

Развитие ловкости в этом случае имеет свои особенности, которые связаны в основном с необходимостью начинать подготовку детей к поступлению в школу. У старших дошкольников уровень физической подготовки уже довольно высок. Их движения осознанные, координированные, имеют преднамеренный характер. Дети уже могут не просто выполнить упражнение так, как показывает воспитатель, а способны представить выполнение со слов или даже объяснить самостоятельно с оценкой собственных действий.

Увеличение на шестом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития ловкости. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранению устойчивых положений тела в трудных, вариативных условиях двигательной

деятельности. У детей пяти-семи лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

В случае со старшими дошкольниками кроме ловкости необходимо работать и над развитием координации, таким образом стимулируя развитие двигательных навыков у ребенка. Именно в этом возрасте нужно, помимо классических физических упражнений, вводить в жизнь детей активные подвижные игры, включая эстафеты, позволяющие улучшить развитие быстроты, находчивости и, конечно, ловкости.

Особенности физического развития позволяют ребёнку старшего дошкольного возраста: выполнять различные варианты бега и ходьбы; проявлять выносливость во время бега с ускорением и небольшими паузами; выполнять упражнения на проявление ловкости и меткости с использованием мяча и других предметов; принимать участие в активных играх, требующих соблюдения правил.

В целом физическое развитие дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. В организмах детей происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях такого важного качества, как ловкость.

Малыши способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

В заключение отметим, что понятие ловкости у детей обусловлено в первую очередь двигательным опытом, а только потом уровнем двигательных навыков. Ребенок считается ловким в том случае, если он быстрее и увереннее других усваивает новые упражнения и движения, принимая во внимание условия деятельности.

Правильные задачи и их последовательное выполнение позволят улучшить показатели скорости и ловкости у детей дошкольного возраста, подготовив их к учебным занятиям по физической культуре в школе.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Развитие быстроты у дошкольников.

Развитие любого физического качества у дошкольников, лучше развивать в процессе игры. В возрасте 5-6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем организма. Ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см, масса увеличивается на 1,5 кг. У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. В этом возрасте дети уже могут совершать длительные

прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последние изменения неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны, реакции на них, например, собственные движения и действия. Шести семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Все эти изменения обусловлены не только созреванием мозговых структур и механизмов самих по себе, но и тем опытом деятельности, который накапливает ребенок, в том числе и в процессе целенаправленного обучения.

В этом возрасте игра продолжает оказывать свое влияние на детское развитие. Однако к концу дошкольного детства качественно меняется ее содержание и формы (игра все более глубоко отражает взаимоотношения взрослых, не возрастает доля инициативы ребенка, она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность и т. д., дети в некоторых случаях начинают отдавать предпочтение играм с правилами, возникают новые игры и др.). У детей развивается способность самооценки, критическое отношение к своим действиям, они уже могут оценить поступок другого человека с позиции общепринятых норм поведения и выразить какое-то суждение о том, что они услышали или увидели, исходя из своих знаний.

В этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств. При этом большую роль играет подражание. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в состязательно-игровой форме.

В шестилетнем возрасте происходят существенные изменения в развитии двигательных качеств. Дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности и выносливость. Наиболее эффективно в данном возрасте развивать двигательные качества – быстроту и гибкость. С возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений. Нужно выбирать игры, богатые новыми движениями, это дает детям возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу. Именно в силу пластичности нервной системы хорошо усваивается техника оздоровительных движений, их координации. Ребенок учится действовать экономно, проявляя необходимую в конкретных условиях быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость. Робкие и малоинициативные дети в процессе игр часто становятся смелыми и активными.

Конечно, шестилетние дети еще не обладают достаточной выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать и другими навыками и качествами, необходимыми в командных играх, однако они проявляют к таким играм значительный интерес. И, что не мало важно,

именно здесь они могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, научиться объективно оценивать свои и чужие действия.

Дети этого возраста проявляют интерес не только к процессу игры, но и конечному результату.

В то же время, к числу основных источников психического развития прибавляется учение (его элементарные формы в более ранних возрастах не обладают такой значительностью). У детей зарождается бескорыстный, “теоретический” интерес к новым знаниям и умением – безотносительного к их практической полезности, складываются обобщенные формы к познаниям.

Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполняемых ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений, даже если оно происходит в игровой ситуации.

Выносливость – это важное физическое качество, которое заключается в способности длительное время выполнять какую-нибудь деятельность без снижения ее интенсивности. То есть организм способен длительное время преодолевать усталость во время движения.

Подвижные игры – это лучший способ развития выносливости у детей дошкольного возраста, так как они совмещают ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, ловлю и т. д. Это универсальное и незаменимое средство развития физических качеств.

Ребенок с ранних лет сталкивается с необходимостью **ориентироваться в пространстве**.

Познание ребенком пространства и ориентировка в нем – процесс сложный и длительный, требующий специального педагогического руководства. Пространственная ориентировка формируется на основе непосредственного восприятия пространства и словесного обозначения пространственных категорий: местоположения, удаленности, пространственных отношений между предметами. С развитием пространственной ориентировки непрерывно связаны: развитие мышления, воображения, развитие речи и т.д. С появлением у ребенка в словаре пространственных слов: вперед, назад, вправо, близко, влево, далеко, наблюдаются существенные изменения в восприятии пространства у дошкольников, обозначающих место, расположение.

При формировании у детей дошкольного возраста ориентировки в пространстве немаловажную роль играет двигательная деятельность, физические упражнения. Выполнение физических упражнений включает такие пространственные характеристики, как исходное положение, положение частей тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения.

Большое значение при формировании направлений в разнообразных движениях имеют общеразвивающие упражнения, в том числе перекрестные движения рук и ног; основные виды движений; строевые упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; являющиеся основным средством физического воспитания детей. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются достаточно быстро, т. к. здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога. При выполнении упражнений происходит знакомство детей с многообразием движений (наклоны, повороты, вращения, махи, сгибание, разгибание, поднимание, опускание) и основными направлениями движений человеческого тела и его частей: вверх-вниз; вперед-назад; вправо-влево, а так же направлением

сгибательных движений по плоскостям тела: терминами «вперед», «назад» - для движений в боковой (переднезадней) плоскости; «вправо», «влево» - для движений в лицевой плоскости; «направо», «налево» - для вращательных движений в горизонтальной плоскости. При выполнении физических упражнений необходимо указывать направление движения (действия), постоянно употребляя в речи соответствующие предлоги и наречия: «Повернитесь налево (направо), поднимите руки вверх, встаньте напротив и т. п.» Пояснения педагога должны способствовать не только различению пространственных отношений, но и раскрытию их смыслового содержания (друг за другом - значит так, как строимся на гимнастику, напротив - значит, лицом друг к другу и т.д.). Важно помнить, что не следует подменять слова, обозначающие пространственные направления, названием предметных ориентиров («Повернитесь к окну»). При выполнении упражнений с детьми в возрасте 3-5 лет используется зеркальный показ образца действий, который отменяется уже в старшей группе после освоения ими умения ориентироваться «от другого объекта». Эффективность выполнения любого движения увеличивается в несколько раз, если оно проводится в игровой форме. С этой целью на физкультуре применяются игровые приемы, упражнения имитационного характера.

Использование разнообразных предметов и пособий (гимнастические палки, обручи, мячи, кубики, кольца и т.д.) при выполнении упражнений создает зрительные ориентиры в развитии пространственных ориентировок, способствует лучшей координации движений отдельных частей тела, помогает упражнять детей в различении и назывании рук (например, педагог предлагает детям взять в правую руку синий флажок, а в левую – зеленый, или в правую руку взять длинную ленточку, а в левую – короткую, просит малышей сказать, в какой руке у них тот или иной предмет).

Немаловажную роль в формировании у ребенка пространственных ориентировок выполняют и основные движения: в пространстве – ориентировка в направлении движений, удаленности от местоположения предметов, пространственных отношений между предметами, развитие глазомерных ориентировок; ориентировка при движении в коллективе – нахождение своего места при перестроении и построении всей группы, при движении в рассыпную; ориентировка в различных изменяющихся условиях совместной деятельности. Все это способствует воспитанию умения учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

Большое значение при формировании пространственных ориентировок имеют строевые упражнения: различные построения и способы перестроений. В дошкольном возрасте используют следующие построения: в рассыпную, в круг, колонну, шеренгу и т.п.; перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т.п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и в рассыпную) - используются при выполнении различных физических упражнений (во время образовательной деятельности, утренней гимнастики, в подвижных и хороводных играх, на праздничных шествиях, на прогулках и экскурсиях).

Подвижные игры (и игровые упражнения). Игра позволяет не только развивать и закреплять приобретаемые навыки ориентировки в пространстве, но и значительно их расширять. В подвижной игре происходит взаимодействие двух компонентов: правила игры, сформированные педагогом, создают необходимую предварительную пространственную ориентацию для действий

ребенка и в то же время неожиданные изменения в игровой ситуации (в связи с действиями водящего или сигналами) нарушают план действий и требуют более сложной – мгновенной реакции детей и их пространственной ориентировки. Такая двигательная деятельность содействует способности ориентироваться в изменяющейся окружающей обстановке, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

Таким образом, развитие ориентировки в пространстве на занятиях по физической культуре является перспективным направлением работы, способствующим более эффективному формированию пространственных представлений.

1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 4 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

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

1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

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

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

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

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

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

Волейбол -умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

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

-выполняет простейшие правила игры.

Футбол -умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол - умеет производить подачу из-за лицевой линии,

-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки

-способен выполнять игровые действия в команде,

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

1.3 Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом. 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 (первый год обучения).

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 (второго и третьего года обучения).

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

Виды движений								
бросание		отбивание		метание			забрасывание	
Вверх и ловля двумя руками	В парах	Двумя руками стоя на месте	Одной рукой с продвижением вперед	В гориз.цель 5м	В верт цель 4м	В даль 6м	В корзину , стоящую на полу	В баскетбольную корзину

2.Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

Ожидаемые результаты:

действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
играть с мячом, не мешая другим;
согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

- бросать и ловить мяч:
двумя руками снизу вверх;
двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
передача в парах двумя руками снизу;
передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
в вертикальную цель;
в баскетбольный щит с места;
метать набивной мяч;
с расстояния в цель (ворота)

Календарно-тематический планирование для детей 4-5 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	
<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>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых.упр-е «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</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. 2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 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. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильм «Томчумба»</p>
НОЯБРЬ		
Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Познакомить со спортивными играми с мячом.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 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</p>

3. Воспитывать желание заниматься в команде.	мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых. упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка»(1) «Каждый спит»(2)	кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом»(4)
Задачи	Занятие 3	Занятие 4
1. Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2. Учить детей играть с элементами футбола и волейбола. 3. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4. Воспитывать чувство товарищества.	Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).
ДЕКАБРЬ		
Задачи	Занятие 1	Занятие 2
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	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук попрыгунчиком. ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы».

<p>верт. цель. 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых.упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 3</p>	<p>Занятие 4</p>
<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. 2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 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». Дых.упр-я «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино». 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 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». Дых.упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
<p>ЯНВАРЬ</p>		
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 1</p>	<p>Занятие 2</p>
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать</p>	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Cocolate». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 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</p>

<p>желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>кистей рук со шнурком. ОВД 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». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>«Ловишки с мячом». Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>		
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 1</p>	<p>Занятие 2</p>
<p>1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых.упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых.упр-я «Нырляльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)</p>
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 3</p>	<p>Занятие 4</p>
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под</p>	<p>1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой»</p>

<p>музыку. 3. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p>2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2. Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>между предметами. 2. Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>
<p>МАРТ</p>		
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 1</p>	<p>Занятие 2</p>
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2. Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 3 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упр-е «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».</p>	<p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 3</p>	<p>Занятие 4</p>
<p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Прыжки с зажатым между</p>

<p>3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p>мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).</p>	<p>коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p>
АПРЕЛЬ		
Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой». 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину. 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. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Метание мяча на дальность 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». Дых. упр-я «Каша кипит» «Ветер дует». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1 часть Ритмическая гимнастика «Амана кукарела». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>
Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку. 2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом. 3. Развивать двигательную активность детей.</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы».</p>

4. Воспитывать чувство товарищества.	попрыгунчиком. ОВД 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». Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).	3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).
МАЙ		
Задачи	Занятие 1	Занятие 2
1. Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2. Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3. Учить метать мяч разного веса и размера. 4. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).	1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 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». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 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». Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).
Задачи	Занятие 3	Занятие 4
1. Развивать двигательную активность. 2. Воспитывать	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: ОРУ с большим мячом.	Физкультурный досуг совместно с родителями «Мы - спортсмены».

положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дых.упр-я «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	
---	--	--

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1.	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2.	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	4		4
4	Подбрасывание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	4		4
6	Перебрасывание мяча через сетку	2		2
7	Отбивание мяча	6		6
8	Забрасывание мяча в корзину	4		4
9	Знакомство с мячами-фитболами	1		1
10	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
11	Метание мячей	2		2
	Итого	32	1	31

2.2 Задачи обучения детей 5-6 лет:

- 1.Познакомить с игрой в баскетбол, с историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия
- 2.Разучить элементы техники игры в баскетбол, стойка, ведение мяча на месте, в движении, бросок. Ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении
3. Способность развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Ожидаемые результаты:

Дети знают:

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, пионербола и футбола.
- правила ведения счета в баскетболе
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений для общего физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на спортивной площадке;

Дети умеют:

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
- вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- играть по упрощенным правилам.

Календарно-тематический планирование для детей 5-6 лет

№п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none">- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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, согласованно с передвижением).- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении- Броски мяча на меткость в цель
2.	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none">- Перебрасывание мяча через сетку.- Перебрасывание мяча друг другу.- Отбивание мяча на месте.- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.

			- Броски мяча в цель на меткость.
4	Броски мяча (Октябрь)	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?»
5	Броски мяча	1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию.	1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. 2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). 4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и
6	Катание мяча	1. Учить катать мяч между предметами и в цель. 2. Развивать координацию движений	1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами. 2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч.
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
8	Броски мяча (ноябрь)	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)

9	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
10	Передача мяча	1. Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости.	1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. 2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. 3. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
11	Отбивание мяча (декабрь)	1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой. 3. Воспитывать ловкость и координацию.	1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
12	Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»
13	Перекаты ва ние набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину - Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
14	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
15	Броски мяча	1. Учить броскам в баскетбольную	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

	(январь)	корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.	2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра
16	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом.
17	Броски мяча (Февраль)	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног -П/и «Вышибалы»
18	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
20	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
21	Броски мяча	1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. = Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) = Прокатывание мяча ногами по прямой = П/и «Ловкий стрелок»
22	Перебрасывание мяча (март)	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами.	- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»

		3. Развивать координацию	
23	Перебрасывание мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Мяч в воздухе»
24	Забрасывание мяча	1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3.Забрасывать мяч в ворота. 4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
25	Отбивание мяча	1Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
26	Знакомство с мячами фитболами (апрель)	1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами -Упражнения с фитболами (сидя, лежа) - П/и «Пятнашки на улочках»
27	Упражнения с мячом-фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	- Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом»
28	Упражнения с мячом-фитболом	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию	- Перебрасывание фитбола друг другу в парах - Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) - П/и «Вышибалы»

		движений при балансировке на фитболе	
29	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
30	Броски мяча (Май)	<p>1. Продолжать учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
31	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча в движении – 10м. 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) - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
32	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча ногой в ворота на меткость

**Учебно-тематический план
(второй год обучения)**

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1.	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2.	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	8		8
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6
6	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
7	Отбивание мяча	5		5
8	Забрасывание мяча в корзину	2		2
9	Знакомство с мячами-фитболами	1		1
10	Упражнения с мячами-фитболами	2		2
Итого		32	1	31

2.3.Задачи обучения детей 6- 7 лет лет:

- 1.Разучить правила игры, познакомить с действиями защитников и нападающих
- 2.Совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча
- 3.Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.
- 4.Формировать стремление достигать положительных результатов, воспитывать целеустремленность

Ожидаемы результаты:

У ребенка сформированы навыки для игры в баскетбол: - передает мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) - перебрасывает мяч друг другу двумя руками от груди в движении - ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над

головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон - забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча - ведет мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Календарно-тематический планирование для детей 6-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика сентябрь	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча в движении - 10 раз 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, согласованно с передвижением). ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)
2	Диагностика сентябрь	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость. - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча - Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
3.	История возникновения мяча октябрь	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»

	«Волейбол»	кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	
5.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» октябрь	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол» - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком - П/и «Охотники и куропатки»
6.	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки» - Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»
7.	Броски мяча ноябрь	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови»
8.	Броски мяча	1. Учить подбрасывать мяч и ловить его на месте. 2. Закрепить броски мяча об пол и ловли его в движении. 3. Закреплять навык ведения мяча ногой в движении. 4. Развивать глазомер, координацию	- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча - Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)

		движений	
9.	Передача мяча ноябрь	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
10.	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки на улиточках»
11	Броски мяча декабрь	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
12	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - «Пятнашки на улиточках»
13	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
14.	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»

15	Отбивание мяча январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
16	Перепрыгивание мячей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
17	Перепрыгивание мячей февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
18	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> - Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Перебрасывание мяча через сетку - Ведение мяча в движении - П/и «Меткий стрелок»
19	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками

		<p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»
20	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>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами - П/и «Пятнашки на улиточках»
21	Ведение мяча март	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»
22	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 передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»
23	Броски и ловля мяча	<p>1. Продолжать 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами - П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Ведение мяча	<p>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах

		<p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание</p>	<p>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</p> <p>- П/и «Мяч - ловцу»</p>
25	Перебрасывание мяча апрель	<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>	<p>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>- Ведение мяча с поворотами</p> <p>- Отбивание мяча по кругу.</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Мельница»</p>
26	Передача мяча	<p>1. Закреплять перебрасыванию мяча из разных исходных положений.</p> <p>2. Упражнять передаче мяча в парах во время ходьбы и бега.</p>	<p>- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время бега</p>
27	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить занимать правильной.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>- Бросок мяча в ворота на меткость</p> <p>- Отбивание мяча на месте</p> <p>- П/и «Футбол»</p>
28	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</p> <p>- П/и «Салки с мячом»</p>
29	Перебрасывание мяча май	<p>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p>	<p>- Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</p> <p>- Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p>

		<p>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
30	Ловля мяча	<p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</p> <p>- Ловля мяча, летящего на разной высоте</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
31	Ведение мяча (Май)	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<p>1. Ведение мяча с дополнительными заданиями</p> <p>- Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</p> <p>- П/и «Меткий стрелок»</p>
32	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>- Ведение мяча в движении – 10м. 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, 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>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</p> <p>- Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</p>

**Учебно-тематический план
(третий год обучения)**

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
---	--------	--------	------------------------	--------------

1.	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2.	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	1	
6	Броски мяча	6		6
7	Отбивание мяча	4		4
8	Перебрасывание мяча	4		4
9	Упражнения с фитболами	1		1
10	Забрасывание мяча в цель	4		4
11	Ведение мяча	3		3
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	2		2
Итого		32	4	28

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на три года: первый для детей 4-5 лет, второй – для детей 5-6 лет, третий – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

3.2. Формы обучения

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

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

3.3. План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
4-5 лет средняя группа	1	32	понедельник	20мин	15.40-16.00
5-6 лет старшая группа	1	32	четверг	25мин	15.35-16.00
6-7 лет	1	32	среда	30мин	15.30-16.00

подготовительная к школе группа					
---------------------------------	--	--	--	--	--

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

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

3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.5.1. Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
- малые пластмассовые (12 шт.);
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (15 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

2. Фитболы (15 шт.)

3. Цветные клубки (25 шт.)

4. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- мячики для большого тенниса

5. Баскетбольные корзины (2 шт.)

5. Напольные корзины (6 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)
11. Обручи (30 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (4 шт.)
15. Мишени (3 шт.)

3.5.2. Технические средства обучения:

- магнитофон; -флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

3.5.3. Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Алексанрова 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: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. 2012.
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

