



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ  
ПО ОБУЧЕНИЮ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ С МЯЧОМ  
«ПОИГРАЙ – КА!»**

**муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №19 «Светлячок»  
города Губкина Белгородской области**



Губкин, 2023

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеобразовательного вида №19 «Светлячок»  
города Губкина Белгородской области**  
309190, Белгородская область, город Губкин, улица Комсомольская, дом 30

**СОГЛАСОВАНА:**  
на заседании Управляющего совета  
МБДОУ «Детский сад  
общеобразовательного вида №19  
«Светлячок» города Губкина  
Белгородской области протокол  
№ 3 от «31» августа 2023 г.

**ПРИНЯТА:**  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад  
общеобразовательного вида №19  
«Светлячок» города Губкина  
Белгородской области протокол  
№1 от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад общеобразовательного  
вида №19 «Светлячок» города  
Губкина Белгородской области  
№259 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ  
ПО ОБУЧЕНИЮ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ С МЯЧОМ  
«ПОИГРАЙ – КА!»  
для детей дошкольного возраста  
(5-7 лет)  
Срок реализации – 2 года**

**Количество часов:**  
1-й год обучения (5-6 года) – 36 часов;  
2-й год обучения (6-7 лет) – 36 часов.

**Разработчик программы:**  
Бережнова Наталья Юрьевна,  
инструктор по физической  
культуре

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	стр. 4
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи реализации программы	стр. 4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	стр. 5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей	стр. 6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	стр. 7
1.6. Карта диагностики уровня развития детей по обучению игре с мячом	стр. 9
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Содержание работы по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!»	стр.10
2.2. Проектирование образовательного процесса.	стр.13
2.3. Описание вариативных форм реализации Программы	стр. 16
2.4.Способы реализации Программы	стр. 16
2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы	стр.17
2.6.Особенности взаимодействия дошкольной организации с семьями воспитанников	стр. 17
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	стр. 18
3.1. Материально техническое обеспечение	
3.2. Учебный план	стр. 18
3.3. Список используемой литературы	стр. 19

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современная образовательная политика, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 о дополнительном образовании статья №75, требует исполнения международных стандартов, требующих построения образовательного процесса на основе удовлетворения детей, с учетом их возможностей и социальной ситуации развития.

Программа дополнительного образования по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Школа мяча», разработанная Н.И. Николаевой, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Образовательная программа дополнительных платных образовательных услуг по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!» разработана на основании следующих **нормативных правовых документов**, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Конституция РФ ст.43, ст.72.;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.03.2021г.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. №08 – 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (ред. от 24.03.2021, действуют до 01.01.2022);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Приказ Министерства Просвещения России от 31.07.2020 года №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

**Программа разработана** с целью поэтапного формирования у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Программа определяет** содержание и организацию образовательной деятельности по обучению с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

**Программа предусмотрена** для освоения детьми в возрасте от 5 до 7 лет.

**Сроки реализации программы** - 2 года обучения.

**Программа разработана** с учетом программы «Школа мяча», разработанная Н.И. Николаевой.

## 1.2. Цели и задачи программы.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать физическую культуру и прививать начальные навыки здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение действий с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Основная **цель** программы заключается в повышении уровня физического развития дошкольников посредством освоения движений с мячом, изучении доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр, достижении запаса прочности здоровья у детей, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы.

**Для реализации программы определены следующие задачи:**

### **Образовательные:**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
2. Формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
3. Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр и развитию двигательных способностей;
4. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
5. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
7. Формирование мышечного корсета;
8. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.

### **Развивающие:**

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
2. 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;
3. Развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.
4. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- систематичности тренировочных занятий;
- доступности;
- активности, самостоятельности, творчества;
- последовательности;

- эмоционального благополучия каждого ребенка;
- научности;
- оздоровительной направленности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода;
- постоянного контроля состояния здоровья, физической подготовленности
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

При разработке образовательной Программы учтены принципы общей педагогики:

- единство воспитательного и образовательного процесса;
- научность содержания обучения.
- учет возрастных возможностей ребенка.
- доступность материала.
- повторяемость материала.
- концентричность материала.
- принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка и формировании "зоны ближайшего развития".
- деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению обучения, с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой вызревают психологические новообразования, определяющие личностное развитие ребенка.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в физкультурном развитии. В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются спортивные интересы, иногда к какому-то из отдельных видов спорта. В это время происходит становление всех основных видов движений. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно моторная координация девочек более совершенна).

В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

#### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка 6-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний взрослого, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У них развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают 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 продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

### К концу обучения дети 5-6 лет должны уметь:

- Вести мяч в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.
- Бросать мяч в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания.
- Перебрасывать мяч друг другу. Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза теряя мяч.
- Передавать мяч друг другу. Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза теряя мяч.
- Вести мяч в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Вести перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивать мяч на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывать мяч с хлопками в движении. Ловить и бросать мяч, удерживать кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте 15-20 раз. 2 раза теряя мяч.
- Бросать мяч об пол и ловить 2 руками в движении. Уметь ловко принимать, гасить скорость летящего предмета. 15 – 20 раз.
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

### К концу обучения дети 6 - 7 лет должны уметь:

- Вести мяч в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Ведение мяча перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Бросать мяч в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м). Из 5 бросков 4 попадания.
- Перебрасывать мяч друг другу Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч.

- Передавать мяч друг другу Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч.
- Вести мяч в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Ведение мяча перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивать мяч на месте не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывать мяч с хлопками в движении. Ловить и бросать мяч, удерживать кистями рук, гасить скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте 20-35 раз. 1 раз теряя мяч.
- Бросать мяч об пол и ловить 2 руками в движении. Регулировать силу бросания, мягко удерживать кистями рук. 20 – 35 раз.
- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Участвовать в играх с элементами спорта.
- Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.
- Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бег змейкой.
- Следить за правильной осанкой.

### 1.6. Карта диагностики уровня развития детей по обучению игре с мячом

Фамилия имя	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
	Отбивание на месте	Броски мяча в баскетболь- ную корзину	Перебрасыва- ние мяча через натянутую веревку	Перебрасы- вание мяча друг другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасыв- ание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасы- вание мяча с хлопками в движении	
	Н								
	К								

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития физкультурных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

**Цель диагностики:** выявление уровня физкультурного и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе методики из "Школы мяча").

**Способы проверки достижения требований к умениям дошкольника.**

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

**Высокий уровень:** уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения. Правильно оценивает движения в игре других детей. Способен придумывать новые варианты действий в игре.

**Средний уровень:** технически правильно выполняет большинство упражнений в игре, проявляет усилия, активность и интерес. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.

**Низкий уровень:** неуверенно выполняет сложные упражнения в игре. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий в игре. Не соблюдает заданный темп и ритм работы в игре.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание работы по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!»

В цели занятий входит:

- 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 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 и предметов для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Эти задачи реализуются через овладение детьми разнообразными формами движения: ходьбой, бегом, подскоками, гимнастическими и спортивными упражнениями. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Одна из основных задач педагога - выявление и развитие физической индивидуальности каждого ребенка.

**Содержание работы по обучению игровым действиям с мячом детьми от 5 до 6 лет,** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Основное содержание:**

**I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игр, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в баскетбол, футбол, волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

## **II. Специальная физическая подготовка**

➤ Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

➤ Упражнения для развития качеств приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

## **III. Техничко-тактические приемы**

➤ **Обучение технике приема, передачи и ловли мяча.**

-прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и. п.;

-бросание мяча вверх и ловля его на месте;

-подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями.

➤ **Обучение ведению мяча.**

-бросание мяча в пол и ловля его двумя руками на месте;

-отбивание одной рукой на месте;

-бросание мяча в пол и ловля его двумя руками в движении.

➤ **Обучение броску мяча в корзину.**

-бросание мяча в цель

-бросок мяча в стену и ловля его двумя руками.

➤ **Обучение передачам мяча.**

-передача мяча друг другу в разных направлениях из разных и. п.;

-передача мяча через препятствие из различных и. п.

➤ **Обучение передачам мяча ногой, и удару поворотам.**

-прием и остановка мяча ногой;

-передачи мяча ногой;

-прокатывание мяча в ворота.

➤ **Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

➤ **Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

➤ **Подвижные игры:**

➤ - игры с ловлей и передачей мяча;

➤ - игры, обучающие ведению мяча;

- - игры с передачей и ведением мяча.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка воспитанников, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей дошкольников.

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня физического развития ребенка в этом возрасте является интерес к физическим упражнениям, к процессу обучения движений с мячом, умение передавать мяч в движении, действовать в соответствии с правилами игры.

### **Содержание работы по обучению игровым действиям с мячом детьми от 6 до 7 лет,**

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в общеразвивающих упражнениях, в упражнениях в равновесии, в броске, ловле, метании мяча, в беге, в прыжках, в подвижных играх, в основных видах движений.
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки, метание.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз.
- ✓ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

### **Основное содержание**

#### **I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игр, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в баскетбол, футбол, волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### **II. Специальная физическая подготовка**

➤ Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

➤ Упражнения для развития качеств приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с

подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

➤ Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы**

➤ **Обучение технике приема, передачи и ловли мяча.**

-бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной и двумя руками;

-«Школа мяча» стоя на месте;

-прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и. п.

➤ **Обучение ведению мяча.**

-отбивание одной рукой на месте;

-ведения мяча из одной руки в другую;

-ведение мяча, двигаясь между предметами;

-ведение мяча с дополнительными заданиями;

-ведение мяча, продвигаясь бегом.

➤ **Обучение броскам мяча в корзину.**

-бросание мяча в цель из различных и. п.;

-«Школа мяча» у стенки;

-забрасывание в баскетбольное кольцо.

➤ **Обучение передачам мяча.**

-передачи мяча снизу, от груди, с отскоком от пола , сверху двумя руками, от плеча одной рукой ;

-передачи из различных и. п.;

-передачи мяча во время ходьбы;

-передачи мяча через препятствия.

➤ **Обучение технике приема, передачи и ловли мяча.**

-прием и остановка мяча ногой;

-передачи мяча ногой;

-прокатывание мяча в ворота;

-удар по мячу с попаданием в цель.

➤ **Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

➤ **Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

➤ **Подвижные игры:**

- игры с ловлей и передачей мяча;

- игры, обучающие ведению мяча;

- игры с передачей и ведением мяча.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка воспитанников, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей дошкольников.

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня физического развития ребенка в этом возрасте является интерес к физическим упражнениям, к процессу обучения движений с мячом, умение передавать мяч в движении, действовать в соответствии с правилами игры.

## 2.2. Проектирование образовательного процесса.

### Перспективно-тематический план

1-й год обучения (дети 5-6 лет)

месяц	№ занятия	Тема	Часы
Сентябрь	1	«Мячи разные бывают»	1
	2	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз.	1
	3	Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя руками.	1
	4	Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз	1
	5	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.	1
Октябрь	6	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	1
	7	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5- 6 метров).	1
	8	Игровое. «Гонка мячей по кругу»; «Стой!»; «Ловишка в кругу».	1
	9	Ведение мяча боком.	1
Ноябрь	10	Подбрасывание мяча с хлопками.	1
	11	Прокатывание мяча между кеглями.	1
	12	Игровое «Быстрый мяч».	1
Декабрь	13	Подбрасывание мяча с разными заданиями.	1
	14	Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	1
	15	Перебрасывание набивного мяча друг другу.	1
	16	Игровое «Разноцветный быстрый мяч».	1
	17	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя.	1
Январь	18	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений.	1
	19	Прокатывание набивного мяча друг другу.	1
	20	Игровое. «Охотники и звери»; «Займи свободный кружок».	1
Февраль	21	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	1
	22	Ведение мяча правой рукой, (мяч справа); ведение мяча левой рукой, (мяч слева).	1
	23	Прокатывание набивного мяча друг другу в движении.	1
Март	24	Игровое. «Ловишка в кругу»; «У кого меньше мячей»; «Стой!»	1
	25	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.	1
	26	Перебрасывание мяча через сетку.	1
	27	Обучение игре в волейбол.	1
	28	Обучение игре в волейбол.	1
Апрель	29	Игровое. «Волейбол».	1
	30	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу.	1
	31	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1
	32	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1
Май	33	Обучение игре в баскетбол.	1
	34	Обучение игре в баскетбол.	1
	35	Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу из разных исходных положений	1
	36	Контрольно-учетное по итогам III квартала.	1
		Итого:	36

**Перспективно-тематический план**  
2-й год обучения (дети 6-7 лет)

месяц	№ занятия	Тема	Часы
Сентябрь	1	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.	1
	2	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.	1
	3	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.	1
	4	Прокатывание мяча из исходного положения: сидя, стоя.	1
	5	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).	1
Октябрь	6	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).	1
	7	Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).	1
	8	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	1
	9	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя и сидя).	1
Ноябрь	10	Перебрасывание мяча во время бега.	1
	11	Бросать мяч правой и левой рукой через веревку, бегать за мячом (пробегаая через веревку, под веревкой).	1
	12	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	1
Декабрь	13	Отбивание мяча одной рукой на месте, в движении не менее 10 раз.	1
	14	Ведение мяча, продвигаясь между предметами.	1
	15	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).	1
	16	Ведение мяча, продвигаясь бегом.	1
	17	Ведение мяча прыжками.	1
Январь	18	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.	1
	19	Бросание мяча в цель из исходного положения стоя на коленях.	1
	20	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1
Февраль	21	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом из-за головы.	1
	22	Перебрасывание набивного мяча друг другу.	1
	23	Прокатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя).	1
Март	24	Перекаатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях)	1
	25	Перекаатывание набивного мяча друг другу в ворота.	1
	26	Перекаатывание набивного мяча друг другу в ворота.	1
	27	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	1
	28	Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.	1
Апрель	29	Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.	1
	30	Игровое. «Волейбол».	1
	31	«Мяч в обруч» бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.	1
	32	Передавать мяч в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.	1

Май	33	Бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.	1
	34	Игровое. «Волейбол».	1
	35	Ведение мяча правой и левой ногой между предметами.	1
	36	Контрольно-учетное по итогам III квартала.	1
		Итого:	36

**Календарно-тематический план  
программы платных образовательных услуг по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!»  
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)**

<b>№ пп</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
1	Сентябрь	«Мячи разные бывают»	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
2		Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
3		Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя руками.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
4		Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>▪ Д/и «Что это за мяч?»</li> <li>▪ П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>
5		Подбрасывание	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз</li> </ul>

		мяча с хлопками и другими заданиями в движении.	руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	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»
6	Октябрь	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
7		Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5- 6 метров).	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)
8		Игровое. «Гонка мячей по кругу»; «Стой!»; «Ловишка в кругу».	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Ловишка в кругу».
9		Ведение мяча боком.	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»
10	Ноябрь	Подбрасывание мяча с хлопками.	1. Упражнять в перекачивании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	▪ Забрасывание мяча в корзину ▪ Перекачивание набивного мяча друг другу ▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
11		Прокатывание мяча между кеглями.	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»
12		Игровое	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через	▪ Перебрасывание мяча через сетку

		«Быстрый мяч».	сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание в ворота набивного мяча головой</li> </ul> П/и «Мяч – капитану»
13	Декабрь	Подбрасывание мяча с разными заданиями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>Закреплять умение работать в парах.</li> <li>Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> П/и «Вышибалы»
14		Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Пяташки на улиточках»
15		Перебрасывание набивного мяча друг другу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить отбивать мяч в движении.</li> <li>Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
16		Игровое «Разноцветный быстрый мяч».	<ol style="list-style-type: none"> <li>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>Прыжки на мячах</li> <li>Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Ловкий стрелок»
17		Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками</li> </ul> П/и «Мельница»
18	Январь	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
19		Прокатывание набивного мяча друг другу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> </ul>

			3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
20		Игровое. «Охотники и звери»; «Займи свободный кружок».	1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> </ul> П/и «Не урони мяч»
21	Февраль	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногами</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
22		Ведение мяча правой рукой, (мяч справа); ведение мяча левой рукой, (мяч слева).	1. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Мельница»
23		Прокатывание набивного мяча друг другу в движении.	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
24	Март	Игровое. «Ловишка в кругу»; «У кого меньше мячей»; «Стой!»	1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа)</li> </ul> П/и «Пятнашки на улочках»
25		Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногой</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
26		Перебрасывание	1. Учить отбивать футбол двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание футбола 2 руками в ходьбе</li> </ul>

		мяча через сетку.	2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
27		Обучение игре волейбол.	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</li> </ul> П/и «Вышибалы»
28		Обучение игре волейбол.	3. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 4. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</li> </ul> П/и «Вышибалы»
29	Апрель	Игровое. «Волейбол».	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
30		Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу.	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Отбивание мяча змейкой</li> </ul> П/и «Догони мяч»
31		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> </ul> П/и «Вышибалы»
32		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
33	Май	Обучение игре в баскетбол.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
34		Обучение игре в баскетбол.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
35		Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу из разных исходных положений	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
36		Контрольно-учетное по итогам III квартала.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

**Календарно-тематический план  
программы платных образовательных услуг по обучению игровым действиям с мячом «Поиграй – ка!»  
для детей дошкольного возраста (6-7 лет)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2		Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3		Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>▪ Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul> <p>П/и «Горячая картошка», «Акулы»</p>
4		Прокатывание мяча из исходного положения: сидя, стоя.	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
5		Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>

		плеча одной рукой(расстояние 3-4 м).		
6	Октябрь	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).	1.Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2.Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3.Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
7		Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа)	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. Воспитывать целеустремленность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>▪ Броски мяча друг другу.</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
8		Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
9		Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя и сидя).	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>▪ Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>▪ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
10	Ноябрь	Перебрасывание мяча во время бега.	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"> <li>▪ Отбивание мяча по кругу</li> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>▪ Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> П/и «Кого назвали, тот и ловит»

11		Бросать мяч правой и левой рукой через веревку, бегать за мячом (пробегаая через веревку, под веревкой).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> П/и «Охотники и зверь»
12		Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>3. Развивать чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
13	Декабрь	Отбивание мяча одной рукой на месте, в движении не менее 10 раз.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> </ul> П/и «Меткий стрелок»
14		Ведение мяча, продвигаясь между предметами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>▪ Броски мяча в ворота в движении</li> </ul> П/и «Горячая картошка»
15		Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> </ul> П/и «Пятнашки на улочках»
16		Ведение мяча, продвигаясь бегом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> </ul> П/и «Мяч капитану»
17		Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> </ul>

		прыжками.	кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> </ul> П/и «Мяч - ловцу»
18	Январь	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Ведение мяча с поворотами</li> <li>▪ Отбивание мяча по кругу.</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> П/и «Мельница»
19		Бросание мяча в цель из исходного положения стоя на коленях.	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
20		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
21	Февраль	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом из-за головы.	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> П/и «Мельница»
22		Перебрасывание набивного мяча друг другу.	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>▪ Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
23		Прокатывание набивного мяча из	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> </ul>

		разных исходных положений (стоя, сидя).	2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>▪ Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> П/и «не урони мяч»
24	Март	Перекатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях)	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
25		Перекатывание набивного мяча друг другу в ворота.	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
26		Перекатывание набивного мяча друг другу в ворота.	3. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 4. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
27		Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> </ul> П/и «Футбол»
28		Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
29	Апрель	Отбивание мяча	1. Развивать точность движений при	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком</li> </ul>

		правой или левой рукой в движении.	переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	двух ладоней ▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал ▪ Передача мяча ногой в движении ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
30		Игровое. «Волейбол».	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ▪ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
31		«Мяч в обруч» бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте ▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
32		Передавать мяч в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями ▪ Бросание мяча до указанного ориентира ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
33	Май	Бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ 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) ▪ 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 ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча ▪ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
34		Игровое. «Волейбол».	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу ▪ Отбивание мяча на месте

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
35		Ведение мяча правой и левой ногой между предметами.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
36		Контрольно-учетное по итогам III квартала.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### **2.3. Описание вариативных форм реализации Программы**

- ✓ усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;
- ✓ развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- ✓ становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- ✓ развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, выразительности, переживания;
- ✓ формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками;
- ✓ формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к обществу;
- ✓ формирование позитивных установок к физической культуре, здоровому образу жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

### **2.4. Способы реализации Программы:**

1. Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

2. В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

3. Основная часть состоит из беговой серии упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

4. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

5. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

1. Изучение разминочной части:

- ✓ постановка корпуса – исходные положения;
- ✓ упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- ✓ упражнения для плеч;
- ✓ упражнения для головы;
- ✓ упражнения для корпуса;
- ✓ ходьба: простой шаг в разном темпе;
- ✓ бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- ✓ упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
- ✓ упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- ✓ построение в круг;
- ✓ построение в линию;
- ✓ перестроение в шеренгу, колонну, в два ряда, три ряда, четыре ряда;

2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- ✓ упражнения для развития гибкости;
  - ✓ упражнения для стоп;
  - ✓ упражнения для растяжки;
  - ✓ упражнения для позвоночника.
3. Упражнения
- ✓ захлестывание ступни, поднятие бедра;
  - ✓ Олений бег;
  - ✓ Перекрестный шаг, приставной шаг;
  - ✓ Прыжки на одной ноге, левая и правая;
  - ✓ Прыжки на двух ногах;
  - ✓ Ходьба гуськом или в полуприсяди;
4. Участие в различных соревнованиях.

### **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- ✓ самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- ✓ свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог соблюдает ряд общих требований:

- ✓ развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- ✓ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- ✓ постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- ✓ тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ✓ ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- ✓ необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- ✓ «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- ✓ поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### **2.6. Особенности взаимодействия дошкольной организации с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО, это прежде всего:

- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, средствами физической культуры;

- ✓ оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- ✓ создание условий для участия родителей в образовательной деятельности;
- ✓ взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- ✓ создание возможностей для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- ✓ помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- ✓ шведские стенки;
- ✓ баскетбольные щиты;
- ✓ волейбольные стойки
- ✓ репетиционная форма;
- ✓ спортивная обувь;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ коврики;
- ✓ скамейки;
- ✓ мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- ✓ аудио материалы с фонограммами.

#### **3.2. Учебный план**

Занятия по обучению игровым действиям с мячом проводятся, начиная со старшей группы, во второй половине дня:

- ✓ - для детей 6-го года жизни - 1 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- ✓ - для детей 7-го года жизни - 1 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут;

Поэтапное перспективное тематическое планирование работы составлено из расчёта 1 занятие в неделю. Курс обучения в детском саду 2 года (сентябрь-май).

Программой предусматривается 36 занятий (включая мониторинг).

Программа предполагает групповую и подгрупповую форму обучения.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Продолжительность занятий (мин.)</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов по программе</b>
старшая (5-6 лет)	не более 25	1	36
подготовительная (6-7 лет)	не более 30	1	36
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>72</b>

### **3.3.Список использованной литературы:**

1. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство - Пресс» 2008 г.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
3. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
4. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
5. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду».
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
7. Осокина Т.И. М., «Физическая культура в детском саду» 1986 г.
8. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста».
9. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивно - подготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
10. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,1989.
11. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение, 1988 г.