

Администрация города Бердска

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 комбинированного вида «Рябинка»

Рассмотрена
педагогическим советом
Протокол № 2
от 31 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 25
_____ Л. Ю. Балаева
Приказ № 51 от 01 сентября 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука мяча для дошкольников»

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет

Автор-составитель программы:
Ашихмина Светлана Васильевна
инструктор по физической
культуре
первой квалификационной
категории

г. Бердск 2026 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете МАДОУ № 25

Старший воспитатель Баталова Т.А. _____

27.08.2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Направленность программы	4
1.1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
1.1.3. Актуальность.....	5
1.1.4. Отличительные особенности, новизна	6
1.1.5. Адресат программы	7
1.1.6. Объем и срок реализации программы	8
1.1.7. Формы обучения	8
1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.....	8
1.1.9. Режим занятий.....	8
1.2. Цели и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план 1-го года обучения	9
1.3.2. Содержание разделов и тем программы.....	10
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	36
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	37
2.1 Календарный учебный график.....	37
2.2 Условия реализации программы.....	40
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	40
2.2.2. Информационное обеспечение (ссылки).....	42
2.2.3. Кадровое обеспечение	42
2.3 Формы аттестации.....	42
2.4 Оценочные материалы	43
2.5 Методические материалы.....	44
2.6 Рабочая программа воспитания	71
2.7 Календарный план воспитательной работы	72
Список используемой литературы.....	74

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука мяча для дошкольников» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, сроком реализации в три года и предназначена для обучения детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука мяча» является программой физкультурно-спортивной направленности, так как ориентирована на формирование гармоничной личности, развитие физических навыков и умений.

1.1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 1;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка» города Бердска;
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности №8680 от 05.12.2014 года; серия 54Л01 №0002047.

1.1.3. Актуальность

Актуальность программы «Азбука мяча» заключается в том, что оказывает благотворное влияние на психическое, эмоциональное, физическое развитие ребенка, его волевые качества.

Со слов министра просвещения Российской Федерации (2018-2020 годы) О.Ю. Васильевой, которая выступила с докладом «О физическом воспитании в образовательных организациях» на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, «Важнейшую роль в формировании физической культуры и спорта играет система дополнительного образования детей. Концепция развития дополнительного образования детей предусматривает дальнейшее развитие этого направления, и очень важно сохранить возможность заниматься физической культурой и спортом физически одаренных детей, способных к достижению высоких спортивных результатов».

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.

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, т.к. именно в этот возрастной период закладываются основы физического потенциала человека, образ его будущей жизни. Какое место в системе ценностей займет физическая культура, станет ли она составной частью общей культуры личности решается впервые 4-7 лет жизни.

В настоящее время в семьях в повседневной жизни наблюдается недостаточная активность и возможности к занятиям физической культурой и спортом. Эффективность физического воспитания невысока: слабо формируется двигательная активность, интерес и мотивация к занятиям физической культурой.

Анализ работы в дошкольных учреждениях в вопросах оздоровления показывает, что показатели здоровья у воспитанников нестабильны, что свидетельствует о необходимости создания программы, непосредственно направленной не только на оздоровление воспитанников, но и на приобщение детей к формированию потребности в физической культуре и спорте, как основополагающим аспектом здоровой и полноценной жизни.

Таким образом назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребностью быть ловким, сильным, быстрыми, выносливыми. Качественные преобразования моторной сферы детей

старшего дошкольного возраста происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения использовать свой двигательный опыт. Очень важно, чтобы при этом ребенок самостоятельно находил решение, проявлял инициативу, творчество.

Очевидно значение спортивных игр для всестороннего развития ребенка, его физической подготовленности. Однако следовало выбрать ту игру, которая позволила в большей степени добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Выбор остановлен на подвижных и спортивных играх с мячом. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика, но что еще и не мало важно, игра с мячом – это высокоэмоциональное действие, вызывающее подъем настроения и побуждающее к двигательной активности. Мяч – любимый спортивный инвентарь, по мнению самих детей. Здесь воспитанники упражняются не только в ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но и в ходьбе, беге, прыжках в высоту. Это способствует формированию у детей умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения с мячом оказывают положительное влияние на развитие такой способности к точности в движении. Кроме того, эта игра может проводиться в физкультурном зале ДОУ, что делает ее актуальной в региональных суровых климатических условиях.

Данная программа рассчитана для детей 4-7 лет, которые вскоре переступят порог школьного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в спортивных секциях, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Программа предполагает перспективное планирование каждого занятия, а также использование физкультурных пособий, оборудования, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек – заданий, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности (гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость).

Прилагается мониторинг физической подготовленности детей: тесты для оценки уровня физической подготовленности.

1.1.4. Отличительные особенности, новизна

Отличительными особенностями программы являются расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей.

Систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Используются следующие методы и приемы в работе кружка:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;

- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае). Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Обязательно в реализацию программы вовлекаются родители: посещение кружка, индивидуальное консультирование. Выполнение заданий дома направлены на повышение общефизической подготовленности.

1.1.5. Адресат программы

Программа: «Азбука мяча» рассчитана на обучение детей в возрасте от 4-7 лет.

При реализации программы детей следует максимально учитывать их возрастные и гендерные особенности. Педагог знакомится с литературой по данному вопросу и применяет методы и приемы, соответствующие возрасту детей.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возрастной период от 4-7 лет называют периодом «первого выражения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см, на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -200 гр, а роста-0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет. Суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти –шести годам еще 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 5-7 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 различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям.

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 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.

1.1.6. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. 30 учебных недель. Общий объем программы 60 часов.

1.1.7. Формы обучения

Образовательная программа «Азбука мяча» предусматривает очное обучение детей.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Особенности набора детей и условия приема учащихся

Набор детей осуществляется в свободной форме на основании согласия родителей. Набор детей проводится до октября месяца каждого учебного года.

Наполняемость групп

Программа предусматривает занятия с группой детей с 4-5 лет, 6-7 лет.

Состав группы постоянный, не изменяется на протяжении всего срока реализации программы.

1.1.9. Режим занятий

Количество учащихся в группе 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут (с перерывом 10 минут для организации рабочего места, подготовки материала, физической активности детей).

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения двигательной активности и развития физических качеств в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями дошкольников и требованиями с ФГОСДО.

Задачи:

Личностные:

- приобщать к физической культуре;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни;
- формировать чувства ответственности за свое здоровье, воспитание полезных привычек;
- формировать навыки личной инициативности и взаимодействия в группе;
- воспитывать любовь и гордость к своей стране - России.

Метапредметные:

- развивать интерес к спорту;
- стимулировать активность;
- способствовать формированию самостоятельности.
- формировать навыки личной инициативности и взаимодействия в группе;

Предметные:

- развивать психофизические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость через упражнения и игры с мячом;
- приобщать к спортивным и подвижным играм;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных видов движений
- развивать мышление, внимание, память.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план 1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	Тестирование
3	Техническая подготовка	4	-	4	Зачет
4	Показательные занятия, турнир по баскетболу, тестирование	6	-	6	Диагностика, наблюдение
6	Общее количество часов	60	10	50	
2 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	34	-	34	Тестирование
3	Техническая подготовка	10	-	10	Зачет
4	Показательные занятия, турнир по баскетболу, тестирование	8	-	8	Диагностика, наблюдение
6	Общее количество часов	60	8	52	
3 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа

2	Общая физическая подготовка	28	-	32	Тестирование
3	Техническая подготовка	12	-	12	Зачет
4	Показательные занятия, турнир по баскетболу, тестирование	8	-	8	Диагностика, наблюдение
6	Общее количество часов	60	8	52	

1.3.2. Содержание разделов и тем программы

Учебный план 1-го года обучения

Календарно-тематический план для детей 4-5 лет

Октябрь

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

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
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	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	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД

осанки при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении	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).	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)
---	--	--

Ноябрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
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. 3. Воспитывать желание заниматься в команде.	1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым 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).	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 кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1. Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2. Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).	1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Метание мяча в движущуюся	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

4.Воспитывать чувство товарищества.	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).	можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3)
-------------------------------------	---	--

Декабрь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых.упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).	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». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
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	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.	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

качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).	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).	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)
---	--	--

Январь

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
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 желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для 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).	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 «Ловишки с мячом». Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. 2. Развивать	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром.

физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.	ОВД 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых.упр-я «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3)
--	---	---

Февраль

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	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 пионербол). П/И «Послушный мяч». Дых.упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	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 «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений	1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом.

под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.	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).	ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» 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)
---	--	--

Март

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.	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».	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)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2.Развивать физические качества (быстроту,	1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом.	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом.

ловкость, выносливость). 3. Воспитывать красоту, грациозность движений.	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).	Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)
--	--	--

Апрель

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить метать мяч правой и левой укой, 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.	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).	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)

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку. 2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом	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	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком.

кругом. 3.Развивать двигательную активность детей. 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 вперед 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).	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». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3)
---	--	---

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- 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	2. 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.
3	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. 2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	- Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и

		2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	«Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
5	Броски мяча	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?»
6	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 бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
7	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.
8	Броски мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой. 2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком. 3. Воспитывать ловкость	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). 3. Бросание мяча друг другу с хлопком.
9	Броски мяча (ноябрь)	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
10	Подбрасывание мяча	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»

11	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
12	Броски мяча	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)
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	Подвижные игры	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма.
15	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
16	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой. 3. Воспитывать ловкость и координацию.	1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
17	Броски мяча (декабрь)	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»
18	Перебрасывание	1. Учить бросать и мягко	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной

	мяча	ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	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»
19	Перекатывание 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 называли, тот и ловит»
20	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»
21	Броски мяча	1. Учить броскам в баскетбольную корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.	1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра
22	Броски мяча	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)
23	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.
24	Подвижные игры	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма
25	Перебрасывание мяча (январь)	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание в ворота набивного мяча головой - П/и «Мяч – капитану»
26	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах

		2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
27	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»
28	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
29	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»
30	Броски мяча	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)
31	Броски мяча	1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве. 2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Развивать ловкость, выносливость	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). 3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
32	Забрасывание мяча	1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п. 2. Развивать силу, точность движений, глазомер.	1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. 2. Катание друг другу набивного мяча. 3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
33	Забрасывание мяча (февраль)	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок»
34	Перебрасывание	1. Упражнять в перебрасывании	- Перебрасывание мяча через сетку в парах

	мяча	мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
35	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Ловишка с мячом»
36	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
37	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»
38	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
39	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	1. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. 4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу. 5. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
40	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
41	Забрасывание мяча (март)	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)

		3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах	- Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
42	Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
43	Перебрасывание мяча	1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	- Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной руки в другую - Передача мяча друг другу ногами - П/и «Охотники и куропатки»
44	Отбивание мяча	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	- 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»
45	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»
46	Броски мяча	1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
47	Отбивание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»

48	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»
49	Перебрасывание мяча (апрель)	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	- 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»
50	Знакомство с мячами фитболами	1. Познакомить с мячами-фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами - Упражнения с фитболами (сидя, лежа) - П/и «Пятнашки на улиточках»
51	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»
52	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»
53	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»
54	Перебрасывание мяча	1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в произвольном действии с мячами. 3.Развивать координацию.	- 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»
55	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»
56	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	-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»
57	Упражнения с мячом-фитболом (май)	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе	- Перебрасывание фитбола друг другу в парах - Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) - П/и «Вышибалы»
58	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»
59	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- 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»
60	Диагностика	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 ногой в ворота на меткость

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

№ П/П	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	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	2. 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	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 «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол» - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком - П/и «Охотники и куропатки»

6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	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 ловля его в движении. 3. Закреплять навык ведения мяча ногой в движении. 4. Развивать глазомер, координацию движений	- 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)
9	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»
10	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»
11	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»

12	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
13	Броски мяча	1. Закреплять отбивать мяч ладонями в движении 2. Закреплять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- 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»
14	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»
15	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 улисточках»
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 (декабрь)	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»
18	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу.	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими

		2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног - П/и «Кого называли, тот и ловит»
19	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
20	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
21	Броски мяча	1. Продолжать 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»
22	Отбивание мяча	1. Продолжать учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног - П/и «Кого называли, тот и ловит»
23	Перебрасывание мячей	1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах

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

		ориентиров. 4. Развивать выносливость.	
29	Балансировка на фитболе.	1. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча	- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Перебрасывание мяча через сетку - Ведение мяча в движении - П/и «Меткий стрелок»
30	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»
31	Броски и ловля мяча	1. Продолжать учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	- Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами - П/и «Пятнашки на улиточках»
32	Ведение мяча	1. Продолжать учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»
33	Ведение мяча (февраль)	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
34	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.	- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Ведение мяча с поворотами

		2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	- Отбивание мяча по кругу. - Передача мяча ногой в движении - П/и «Мельница»
35	Броски мяча	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.	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
36	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
37	Ведение мяча	1. Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
38	Передача мяча	1. Закреплять перебрасыванию мяча из разных исходных положений. 2. Упражнять передаче мяча в парах во время ходьбы и бега.	- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа). - Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. - Перебрасывание мячей друг другу во время бега
39	Ведение мяча	1. Продолжать учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»
40	Броски мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом

		2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
41	Забрасывание мяча (март)	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель»
42	Передача мяча	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.	- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении - Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы - Перебрасывание набивного мяча в парах - П/и «Мельница»
43	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание	- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину - Балансировка на фитболе лежа на животе - Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы - П/и «Охотники и куропатки»
44	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»
45	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель»

46	Передача мяча	1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений	- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении - Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы - Перебрасывание набивного мяча в парах - П/и «Мельница»
47	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину - Балансировка на фитболе лежа на животе - Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы - П/и «Охотники и куропатки»
48	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»
49	Ведение мяча (апрель)	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	- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал, - Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы - Ведение мяча в движении - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»
50	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	- Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал - Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния - П/и «Пятнашки на улиточках»
51	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Бросок мяча в ворота на меткость

		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.	- Отбивание мяча на месте - П/и «Футбол»
52	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах - Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»
53	Ведение мяча	1. Продолжать 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.	- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал - Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы - Ведение мяча в движении - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»
54	Забрасывание мяча	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.	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении - Бросок мяча в ворота на меткость - Отбивание мяча на месте - П/и «Футбол»
55	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах - Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»
56	Броски мяча	1. Продолжать закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах

		передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»
57	Перебрасывание мяча (май)	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	- Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней - Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал - Передача мяча ногой в движении - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
58	Перебрасывание мячей	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 улисточках»
59	Ловля мяча	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»
60	Диагностика	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 ногой в ворота на меткость

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

В процессе освоения программы обучающиеся:

- получают основы для формирования продуктивных умений и навыков;
- сформируется мотивация к достижению результатов, интерес к занятиям;
- проявляют дисциплинированность, ответственность за поведение, обучение, труд.

Метапредметные:

- проявится способность к эмоционально-ценностному восприятию;
- сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

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

Ребёнок освоил следующие элементы:

- умеет передавать мяч друг к 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 с разных сторон)
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет ввести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, продвигаясь по сигналу.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 октября 2023	30 апреля 2024	30	60	120	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	2 октября 2023	30 апреля 2024	30	60	120	2 раза в неделю по 1 часу
3 год обучения	2 октября 2023	30 апреля 2024	30	60	120	2 раза в неделю по 1 часу

Место занятий в учебном плане.

При организации образовательного процесса учитываются принципы интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами определенными ФГОС ДО.

Принципы реализации программы:

- Принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях.
- Принцип наглядности: предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование.
- Принцип доступности: предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.
- Принцип индивидуализации и поддержки детской инициативы: обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- Принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- Поддержка разнообразия детства – сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- Личностно-развивающий гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
- Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
Индивидуализация дошкольного образования – построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Сотрудничество ДООУ с семьей.

- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Целевые ориентиры

4 – 5 лет:

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

- умеет 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, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- следит за правильной осанкой.

- участвует в играх с элементами спорта;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации программы имеется отдельное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности.

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные кольца, нетрадиционное оборудование.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для полноценного физического развития детей создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное

пространство, подвижное и легко изменяемое.

Двигательная среда ДОУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Материально-техническое обеспечение реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания отвечает:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО;
- оснащено учебно-методическим комплектом.

Оборудование:

1. Ноутбук
2. CD материал
3. Стеллажи для хранения материалов

Материалы, инвентарь:

1. Мячи:
 - резиновые(24шт.);
 - малые пластмассовые(15шт.);
 - массажные резиновые(15шт.)
 - баскетбольные (3 шт.)
 - волейбольные(2шт.)
 - футбольные(2шт.)
2. Воздушные шары(15шт.)
3. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - кубики
 - пластмассовые мячики
 - мячики для большого тенниса
4. Баскетбольные корзины(2шт.)
5. Напольные корзины(4шт.)
6. Шнур для натягивания(2шт.)
7. Волейбольная сетка(1шт.)
8. Футбольные ворота(2шт.)
9. Обручи(10шт.)
10. Кубики(20шт.)
11. Кегли(20 шт.)
12. Гимнастические скамейки(2шт.)
13. Коврики (15шт)

Технические средства обучения:

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

2.2.2. Информационное обеспечение (ссылки)

https://vk.com/fis_education?ysclid=lmoywh1it3107672699

<https://vk.com/fizinst125?ysclid=lmoyy6ql27970347757>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре МАДОУ № 25 Ашихмина Светлана Васильевна, имеющий высшее образование НГПУ. Педагогический стаж составляет 8 лет. Специалист в сфере физической культуры и спорта стаж более 30 лет.

2.3 Формы аттестации

Уровень достижения *планируемых* результатов отслеживаются в ходе проведения следующих контролей:

- **Входная диагностика** проводится в начале учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков детей;
- **Текущий контроль** проводится в течение всего учебного года для определения степени усвоения детьми учебного материала, готовности к восприятию нового материала, уровня сформированности предметных, метапредметных и личностных компетенций;
- **Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью определения результатов обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Контрольные занятия (теоретические и практические).

Формой аттестации являются:

- различные игры;
- беседы;
- творческие проекты;
- открытые занятия.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- анкетирование, тестирование, наблюдение;
- фотографии, видеозаписи;
- отзывы учащихся и родителей;
- диагностика (таблицы наблюдений).

2.4 Оценочные материалы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:
не менее 10 раз – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.
- Отбивание мяча об пол одной рукой:
не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.
- Отбивание правой – левой рукой на месте:
не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.
- Ведение мяча, продвигаясь бегом:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 21. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

18-21 баллов - высокий уровень,

12-17 баллов - средний уровень,

7-11 баллов – низкий уровень.

2.5 Методические материалы

Формы, методы работы

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности станут физкультурные досуги, показательные выступления, праздники, развлечения, соревнования.

Срок реализации программы 3 года. Занятия «Азбуки мяча для дошкольников» проводятся для детей дошкольного возраста 2 раза в неделю во вторую половину дня инструктором по физическому воспитанию. Занятия проводятся в спортивном зале.

Общее количество занятий за учебный год – 60.

Продолжительность занятия – 25 минут – группа 4-5 лет
– 30 минут – группы 5-6 и 6-7 лет

Количество детей в группе – не более 15 человек

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Отличительные особенности данной программы: систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Используются следующие методы и приемы в работе кружка:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае). Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Педагогические технологии

- **информационные технологии** интернет источники;
- **проектная технология:** ориентирована на развитие личности ребенка, его познавательных и физических способностей, на формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
- **игровая технология:** использование игр способствует сплочению коллектива, имеет познавательное значение, обеспечивает активность, создает условия для детского творчества. Проводятся занятия-сказки, занятия-путешествия, занятия-соревнования, викторины и т.д.;
- **здоровьесберегающие технологии:** создание благоприятного психологического климата, мотивация учащихся к учебной деятельности).

Алгоритм учебного занятия

Обучение в «Азбуке мяча для дошкольников» 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.

Методика обучения

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях,

расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу,

сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как-бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика занятий с детьми среднего возраста 4-5 лет

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого

пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями -высоко, низко, верх, низи т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При **прокатывании мячей** детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают **подбрасыванию и ловле мяча** индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей **метанию в цель и на дальность** воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Методика занятий с детьми старшего возраста 5-6 лет

Дети старшего возраста детского сада в соответствии с программой осваивают ряд метательных движений на занятиях по физической культуре, но навыки владения мячом, необходимые для обучения баскетболу, у них слабые. Игра в баскетбол требует точной координации движений, развития глазомера, умения довольно точно действовать с мячом, соразмерять силу отталкивания мяча с расстоянием.

В старшей группе детского сада в основном необходимо проводить упражнения и игры, подготавливающие к усвоению техники передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, прежде всего используя игры и упражнения с мячом, включенные в «Программу воспитания в детском саду».

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом. Только после того как они научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле-передаче мяча.

Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются

подготовительными к обучению броскам мяча в корзину. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину.

Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча

Первоначальное обучение действиям:

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».

Углубленное разучивание действий:

1. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

Совершенствование:

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

Первоначальное обучение:

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Углубленное разучивание:

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
2. Ведение мяча на место правой (левой) рукой.
3. Ведение мяча на место правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

Совершенствование:

1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину

Первоначальное обучение:

1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

Углубленное разучивание:

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120х90 см), установленный на разной высоте.
2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Совершенствование: игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

Методика занятий с детьми старшего возраста 6-7 лет

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением их в занятия:

1. В упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
2. В играх: усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

При закреплении навыков действий с мячом на последующих занятиях целесообразно менять условия выполнения их. Смена упражнений и игр обеспечивает разнообразие, а вместе с тем и эмоциональность их проведения, а повторение позволяет увеличивать двигательную активность детей в течение занятий, так как не требует подробного объяснения, показа движений, правил игры.

Задачи обучения:

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Упражнения и игры с передачей мяча

Первоначальное обучение:

1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах.
3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли «то». Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

Углубленное разучивание:

1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
2. Передача мяча в тропках, пятерках.
3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

Совершенствование:

Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».

Упражнения и игры с ведением мяча

Первоначальное обучение:

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча вокруг себя.
3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
4. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

Углубленное разучивание:

1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.
2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча

Совершенствование:

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину

Первоначальное обучение:

1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

Углубленное разучивание:

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Совершенствование:

Игры: «Бросание мяча в нарах». «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли-броска мяча, ведения-броска мяча, ловли-ведения мяча, ведения-передачи мяча.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.

Комплексы упражнений, подвижных игр.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

- И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
- И.п: то же.
Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).
- И.п: тоже.
Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в.п.
- И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
- И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.
- И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
- И.п: то же.
Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
- И.п: то же, ноги врозь.
Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.
Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.
- И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой. Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола.
Опустить руки.
- И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

Виды упражнений с мячом

1. **Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (для детей 3-7 лет).
2. **Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. **Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой (для детей 3-7 лет).
4. **Правый – левый.** Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно (для детей 4-7 лет).
5. **Кулачок.** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. **Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. **Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (для детей 3-7 лет).
8. **Хлоп – гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. **Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом у стены

1. **Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. **Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка (для детей 5-7 лет)
4. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить после кружения (для детей 5-7 лет).
5. **Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку (для детей 5-7 лет).
6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения (для детей 5-7 лет).
7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков (для детей 5-7 лет).
8. **Стрела** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену (для детей 5-7 лет).
9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке (для детей 5-7 лет).
10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет)

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 стоя у стены выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 стоя у стены выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 –поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс упражнений с мячами (по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой)

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!

Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
5. **«Хлоп – гон».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
*Вверх бросок, об пол – отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гон!»*
6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
7. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
8. **«Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.
*Вот и полетели быстрые качели.
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
9. **«Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.
*Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 –начинаем мы катать!*

Игровые упражнения и игры с элементами пионербола

1. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
2. Перебрасывание мяча диаметром 20, 12, 6, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
3. Прокатывание медбола весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
4. Перебрасывание медбола двумя руками друг другу с увеличением расстояния

- до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу диаметром 20, 12, 6, 3 см и медбола весом 1 кг с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
 6. Перебрасывание мячей двумя руками от груди разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
 7. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
 8. Передача по кругу мячей разного диаметра и медбола разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
 9. Передача мячей разного диаметра и медбола двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча или медбола с разными способами (для детей 3 – 7 лет).
 10. Передача мячей разного диаметра и медбола ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
 11. Перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами: снизу, от груди, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).
 12. Перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребёнка с постепенным повышением ее до 130 – 170 см и последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
 13. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками (для детей 4 – 7 лет).
 14. Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от 2 до 6 и более (для детей 5 – 7 лет).
 15. Перебрасывание мяча в паре с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад (для детей 5 – 7 лет).
 16. Перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая (для детей 5—7 лет).
 17. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полёте (для детей 5—7 лет).
 18. Перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с ловишкой в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку (для детей 5 – 7 лет).
 19. Перебрасывание мяча в паре через сетку с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки (для детей 3 – 7 лет).
 20. Перебрасывание мяча в паре через сетку разными способами: от груди, снизу, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).
 21. Перебрасывание мяча через сетку с увеличением игроков от 1 до 6 с каждой стороны и с уменьшением мячей от 6 до 1 (для детей 5 – 7 лет).

- 22.Перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счёту (для детей 5—7 лет).
- 23.Перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой (для детей 5—7 лет).
- 24.Перебрасывание мяча через сетку с называнием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3—6 игроков (для детей 4—7 лет).
- 25.Знакомство с простейшими правилами игры в волейбол (для детей 5—7 лет).
- 26.Усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол или землю на территории игровой площадки. Если мяч упал за чертой — он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек (для детей 5—7 лет).
- 27.Игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д. (для детей 5—7 лет).

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).
2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).
3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и валанчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).
5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).
6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).
7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).
8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).
9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).
- 10.Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).

- 11.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).
- 12.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).
- 13.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).
- 14.Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).
- 15.Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).
- 16.Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).
- 17.Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).
- 18.Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды (для детей 5—7 лет).
- 19.Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).

Подвижные игры с мячом

«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются па площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие, получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков. **Вариант:** После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать, мяч или принять, стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методические указания. Воспитатель, называет движения с мячом, которые дети могут выполнять» в игре, например вести мяч на мeсть' и бегом, бросать, мяч и щит, в корзину, в стену.вверх, вниз и т. д.

«Сделай фигуру»

Задачи: Учить детей слушать, сигнал, не бросать мяч после него. Формировать» навыки действия с мячом, воспитывать» умение поделиться мячом с товарищем.

Описание игры. Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «день» - все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь» - все дети (с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

«Вызов по имени»

Задачи: Учить детей ловить мяч развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

Описание игры.

Дети делятся на подгруппы и образуют круги. В центре каждого круга ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. Поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

Игры с передачей и ловлей мяча

«10 передач»

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее выполнившая 10 передач, без падения мяча на землю.

Вариант: Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

«Мяч водящему»

Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг

диаметром 4- 5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Вариант: Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Гонки мячей по кругу»

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

Описание игры. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

«Поймай мяч»

Задачи: Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Методические указания: Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение (вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать).

«У кого меньше мячей»

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130— 150 см.) Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

«Займи свободный кружок»

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры. На полу в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5 — 2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего,

становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

Методические указания. Дети делятся на несколько групп. Когда они усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего. **Варианты.** 1. Водящими выделяются двое детей. 2. В игру вводится несколько мячей.

«Обгони мяч»

Задачи: Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала воспитателя каждый водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, оббегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, (бежит следующий игрок). Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«Подвижная цель»

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего. **Вариант.** Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2 — 3 передач мяча) друг другу.

«Собачка»

Задачи: Учить передавать — ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.

Методические указания. Группа делится на 4—6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

«За мячом»

Задачи: Учить передавать — ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2 - 3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Игры с ведением мяча

«Мотоциклисты»

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке размечается дорога шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает, ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. Движение по улице проходит в одном направлении.

Методические указания. Через определенное время игры педагог подает сигнал, дети меняют руку.

«Скажи, какой цвет»

Задачи: Учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты. 1. Роль водящего выполняют сразу 2—3 ребенка. 2. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

«Вызовы по номерам»

Задачи: Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4-5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5—6 конусов на расстоянии 1 м один от другого. Педагог называет

номер (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя конусы «змейкой» туда и обратно. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

«Ловишки в парах»

Задачи: Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре — водящий, его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5 — 6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

«Ловишки с мячом»

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего — ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем ребенок.

«Эстафета с ведением мяча»

Задачи: Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на команды по 5 -6 игроков. Команда располагается в колонну по одному, вокруг нее чертится круг. Педагог указывает направление передвижения. После сигнала первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему у игроку, а сам становится в конец колонны.. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча.

«Один, два свистка»

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Учить слышать свисток. Развивать пространственную ориентировку и внимание.

Описание игры. Дети с мячами встают в шеренги напротив друг друга. Педагог объясняет, что сигналом для одной команды будет один свисток, другой команды — два свистка. Раздается свисток — выполняем ведение на противоположную сторону, если свисток повторяется, то делаем поворот и ведение обратно.

Варианты. Можно натянуть шнур, дети проходят с ведением под шнуром, не задевая его.

Игры с бросками мяча в корзину

«Пять бросков»

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений. Воспитывать честность, справедливость.

Описание игры. 5-6 детей располагаются на расстоянии 1- 2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять, бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

«Броски мяча в парах»

Задачи: Учить, бросать, мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять, умение совместно играть, с мячом.

Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится возле корзины, чтобы поймать, брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

Методические указания. Ловить, мяч после броска и передавать, его можно только в своей паре.

«Метко в корзину»

Задачи: Учить, сочетать, ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Описание игры. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу воспитателя каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает мяч следующему игроку по команде. Выигрывает команда, выполнившая больше попаданий.

Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

«Чья команда больше»

Задачи: Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитывать ответственность и организованность.

Описание игры. Дети делятся на команды по 4 — 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне с мячами. После сигнала воспитателя они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему партнеру по команде, сам оббегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие

игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Вариант. 1. После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится в конец колонны. Второй игрок бросает мяч в корзину и также повторяет все действия. Игра заканчивается, когда все дети совершат бросок в корзину.

2. Игрок, забросивший мяч, передаёт мяч следующему, и бежит к первому ящику с шариками, берёт и кладёт во второй ящик. В конце подсчитывается количество шариков, а значит и попаданий каждой команды.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

«Мяч ловцу»

Задачи: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

Описание игры. На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй - 3 м и третий - 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4-5 человек); остальные (6-7) — игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Вариант. Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с—1 мин) поймал больше мячей.

Методические указания. После того как дети усвоят правила игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

«Мяч капитану»

Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

«Борьба за мяч»

Задачи: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды (надевая отличительные манишки). Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки

подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

«Защита крепости»

Задачи: Учить детей рационально применять изученные действия с мячом. Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

Описание игры. На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5 — 6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге». После сигнала педагога дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5 — 6 мин). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

Методические указания. Дети могут вести, передавать мяч, но не разрешается делать больше трех шагов с мячом в руках.

Правила игры в баскетбол для дошкольников

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5 - 7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры. Цель команды в игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые нашивают на майке спереди и сзади.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры. Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3 — 4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правило замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если судья сомневается, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Спорный бросок. Спорный бросок производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч: когда мяч застревает на корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

Правила поведения. В баскетболе для дошкольников, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно выведены из игры. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ноги.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч или передать своему партнеру, или бросить по кольцу. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право ведения мяча. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушения и наказания за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1—3 мин.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка во всех возрастных группах (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыреx баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на

разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основными условиями, необходимыми для реализации доверительного взаимодействия с семьей воспитанников в процессе организации кружка, являются следующие:

- изучение потребностей семей воспитанников;
- открытость руководителя кружка семье;
- ориентация педагога на работу с детьми и родителями.

Работу с родителями следует строить, придерживаясь следующих **этапов**:

1. Продумывание содержания и форм работы с родителями. Проведение экспресс-опроса с целью изучения их потребностей. Полученные данные следует использовать для дальнейшей работы.
2. Установление между воспитателями и родителями доброжелательных отношений с установкой на будущее деловое сотрудничество. Необходимо заинтересовать родителей той работой, которую предполагается с ними проводить, сформировать у них положительный образ ребенка.
3. Формирование у родителей более полного образа своего ребенка и правильного его восприятия посредством сообщения им знаний, информации, которые невозможно получить в семье и которые оказываются неожиданными и интересными для них. Это может быть информация о некоторых особенностях общения ребенка со сверстниками, его отношении к труду, достижениях в продуктивных видах деятельности.
4. Совместное с взрослыми исследование и формирование личности ребенка. На данном этапе планируется конкретное содержание работы, выбираются формы сотрудничества.

Формы сотрудничества с родителями

- Привлечение родителей к созданию условий в семье способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений, навыков, полученных детьми на кружке.
- Просветительскую работу с родителями в форме семинаров – практикумов, консультаций, викторин, наглядной информации.
- Анкетирование.

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей,

значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры на улице».

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель: формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств, подготовки детей дошкольного возраста к жизни в современном обществе.

Задачи:

- развивать коммуникативные умения и навыки, уважительное отношение к людям, сотрудничества;
- способствовать развитию умения оценивать различные ситуации;
- способствовать стремлению к самостоятельной практической деятельности и самореализации;
- воспитать у дошкольников: патриотизм, активную жизненную позицию, уважение к традиционным ценностям.

Планируемые результаты:

- сформированы дружественные отношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- сформированы базовые представления о национальных ценностях общества;
- сформированы навыки общения;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформированы нравственные и патриотические чувства: уважение к традиционным ценностям.

Формы и способы воспитательной работы:

Индивидуальная форма:

- индивидуальная работа с учащимися: помощь в усвоении программного материала, мотивирование, совместный поиск решения проблемных ситуаций, беседа;
- совместная работа с родителями: индивидуальные беседы, консультации.

Групповая форма:

- творческие проекты: решение учебных практических задач по заданным темам, анализ результатов индивидуального и коллективного творчества;

- познавательные беседы о национальных культурных ценностях разных народов;
- профилактические беседы по соблюдению здорового образа жизни, о безопасности поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

Коллективная форма:

- участие в конкурсах различного уровня;
- участие в проектной деятельности, викторинах.

Направления воспитательной работы:

Патриотическое

Воспитание патриотических чувств, любви к Родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, гордости за ее достижения.

Духовно-нравственное

Воспитание уважения к традиционным ценностям: любовь к родителям, уважение к старшим, формирование традиционных гендерных отношений, стремление в своих поступках следовать положительному примеру.

Сохранение и укрепление здоровья

Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, полезных привычек, потребности в двигательной активности.

Воспитание познавательных интересов

Воспитание и развитие интересов детей, любознательности, познавательной мотивации, развитие воображения и творческой активности.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№	Направление	название	Цель	Срок проведения	Ответственный
1	Социально - оздоровительное	Беседы об основах безопасности, пользе здоровых привычек, гигиены, режима дня и т.д.	Формирование навыков здоровой жизни	Октябрь - апрель	Инструктор ФК

2	Социально-педагогическое	Участие в спортивном мероприятии «Папа, мама, я спортивная семья», Праздник «День защитника Отечества»	Содействие укреплению семьи	Декабрь февраль	Инструктор ФК
3	Духовно-нравственное	Проект «Спортсмены России» «День здоровья», Лекция о вреде вредных привычек.	Формирование знаний о ведущих спортсменах России, НСО, Бердска. Оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.	Октябрь, январь, март Февраль	Инструктор ФК
4	Эколого-биологическое	Акции «Природа дом твой»; «Чистый город»	Бережное отношение к родной земле	Апрель	Инструктор ФК
5	Социально-педагогическое	Акция «Я помню, я горжусь»;	Сохранению и возрождению нравственных ценностей	Май	Инструктор ФК

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й «Баскетбол для дошкольников»-М.,1983., «Спортивные игры и упражнения а детском саду» - М., 1992
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т «Развитие быстроты и координации движений у детей 5-7 лет //Теория и практика физической культуры// 1986,№ 10»
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»- М, 2004
4. Зинин А. «Первые шаги в баскетболе», М.,1974
5. Стонкус С. «Мы играем в баскетбол» - М., 1984
6. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
- 10.«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
- 11.«Играем в баскетбол» Л. Волошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
- 12.«Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой)