



**Вологодская область город Череповец  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 98»**

*ул. Годовикова, 34, г. Череповец, 162609, тел. (8202) 30-24-05, e-mail: sad98@cherepovetscity.ru*

---

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
№1 от 29.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 98»  
И.С. Романова  
Приказ № 117 от 12.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:  
Бородина Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
МАДОУ «Детский сад № 98»

Череповец, 2024г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа кружковой работы по физическому воспитанию кружка «Здоровячок» имеет направленность – физкультурно-спортивное.

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

Для реализации потребности детей в движении, мною организована спортивный кружок «Здоровячок», с направленностью – «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом, а также ознакомление детей с элементами игр в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная активность. От нее во многом зависит развитие физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение рабочего материала, настроение и долголетие организма. Занятие с мячом направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, в процессе их у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности. «Школа мяча» это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы.**

Актуальность выбранного мной направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста обуславливается тем, что в примерной основной образовательной программе «Из детства – в отрочество» под редакцией- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы «Физическая культура» предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на

элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**Основная цель** данной программы — обогащение двигательного опыта детей 5-7 года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

#### **Задачи:**

##### Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

##### Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

##### Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

##### Воспитательный компонент:

-воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;

- воспитание активной жизненной позиции;

- способствовать приобщению учащихся к спорту,

- общекультурным и гуманистическим ценностям; воспитывать волевые качества

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые, дифференцированные и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Количество занятий:** 2 раза в неделю по 25мин, 8 занятий в месяц, 64 занятия в учебном году (с октября по май). Итогом детской деятельности являются облегченные варианты спортивных игр, физкультурные досуги, развлечения.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Материально – техническое обеспечение:** мячи волейбольные-30шт, баскетбольные – 20шт, футбольные – 20шт, теннисные – 20, резиновые, гимнастические, массажные, фитболы. Волейбольная сетка – 2шт, баскетбольные стойки - 2шт, кольца -2шт, ворота, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажёрный уголок.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

2. Овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

3. применять полученные знания и умения в спортивных играх с мячом.

4.Посещать городские спортивные секции и кружки.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

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

<b>Программы и технологии с учётом регионального компонента</b>	<b>Цель</b>	<b>Участники</b>
Целевая программа «Здоровый город» («Выходи играть с мячом») концепция разработана ФГУ и Управлением мэрии г. Череповца в рамках финансирования ДЦП «Здоровый город» под ред. З.С.Варфоломеевой	Создаёт условия для повышения уровня здоровья и образованности в области физической культуры и спорта детей старшего возраста за счёт приобщения их к занятиям командными спортивно - игровыми видами.	Старший дошкольный возраст, подготовительная к школе группа
«Школа мяча» под ред. Е.Н.Касаткиной	Повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники спортивной игры волейбол	Старший дошкольный возраст, подготовительная к школе группа

#### **Учебный (тематический) план (4-6 лет)**

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	19		19
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание мяча в парах	10		10
6	Перебрасывание мяча через сетку	6		6
7	Отбивание мяча	10		10
8	Забрасывание мяча в корзину	4		4

9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами-фитболами	4		4
	Итого:	64	2	62

**Учебный (тематический) план  
(6-7 лет)**

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	15		15
7	Отбивание мяча	7		7
8	Перебрасывание мяча	10		10
9	Упражнения с фитболами	4		4
10	Забрасывание мяча в цель	7	7	
11	Ведение мяча	10		10
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	3	3	
	Итого:	64	14	50

**Содержание учебного (тематического) плана для детей 4-6 лет**

**Октябрь**

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении;</li> <li>- Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>

2	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	- Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4	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. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить катать мяч между предметами и в цель.</li> <li>2. Развивать координацию движений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.</li> <li>2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч.</li> </ol>
8	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.</li> <li>3. Воспитывать ловкость</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд).</li> <li>3. Бросание мяча друг другу с хлопком.</li> </ol>

## Ноябрь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>- Прокатывание мяча ногами по прямой</li> <li>- П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
2	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
3	Бросок и мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>- Прокатывание мяча ногами по прямой</li> <li>- П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
4	Бросок и мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>- Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>

5	Перед ача 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.
6	Подв ижные игры	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма.
7	Перед ача 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
8	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.

## Декабрь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Броски мяча	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»
2	Перебрасыва ние мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»



3	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 назвали, тот и ловит»
4	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»
5	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
6	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)
7	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.
8	Подвижные игры	1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма

## Январь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	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»

2	Бросок и мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> <li>-П/и «Вышибалы»</li> </ul>
3	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>2. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>3. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>4. Развивать ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Остановка мяча ногой</li> <li>- П/и «Пяташки на улиточках»</li> </ul>
4	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>- Забрасывание мяча в ворота</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
5	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»</li> </ul>
6	Бросок и мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>- Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
7	Бросок и мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.</li> <li>2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Развивать ловкость, выносливость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).</li> <li>- Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).</li> <li>- Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.</li> </ul>

8	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п.</li> <li>2. Развивать силу, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.</li> <li>- Катание друг другу набивного мяча.</li> <li>- Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад</li> </ul>
---	-------------------	---	--

## Февраль

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>- Прыжки на мячах</li> <li>- Забрасывание мяча в ворота</li> <li>- П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
2	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>
3	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>- Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> <li>- П/и «Вышибалы»</li> </ul>
5	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>2. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>3. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>4. Развивать ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Остановка мяча ногой</li> <li>- П/и «Пяташки на улисточках»</li> </ul>

6	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»
7	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	-Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. -Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м. -Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. -Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу. - Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
8	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»

Март

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Забрасывание мяча (март)	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах	-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 –фитболах. - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
2	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»
3	Перебрасывание мяча	1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений,	-Перебрасывание 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»

		глазомер, внимание.	
4	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</li> <li>3. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>4. Развивать ловкость, мышление</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>-Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>-Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>- Остановка мяча ногой</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>
5	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> <li>3. Забрасывать мяч в ворота.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хопсах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>- Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>-Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>-Прыжки на мячах – хопсах</li> <li>-П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча.</li> <li>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>-Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>-Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> <li>-П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
7	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</li> <li>3. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>4. Развивать ловкость, мышление.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>-Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>-Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>- Остановка мяча ногой</li> <li>-П/и «Мельница»</li> </ul>
8	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>-Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>-Прокатывание мяча ногами по прямой</li> <li>-П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>

		самостоятельность	
--	--	-------------------	--

## Апрель

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> <li>3. Развивать координацию</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>-Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>-Прыжки на мячах – фитбол</li> <li>-П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
2	Знакомство с мячами фитболами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с мячами – фитболами.</li> <li>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</li> <li>3. Развивать выносливость, координацию движений</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>-Упражнения с фитболами (сидя, лежа)</li> <li>-П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
3	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>-Передача мяча друг другу ногой</li> <li>-Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>-П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
4	Упражнения с мячом-фитболом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</li> <li>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> <li>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>-Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</li> <li>-П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
5	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</li> <li>4.Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>-Передача мяча друг другу ногой</li> <li>-Прыжки на мячах – фитболах</li> <li>-П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>

6	Перебрасывание мяча	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3.Развивать координацию.</p>	<p>-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>-Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>-Прыжки на мячах –фитболах</p> <p>-П/и «Лови – не лови»</p>
7	Забрасывание мяча	<p>1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3.Забрасывать мяч в ворота.</p> <p>4.Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах</p>	<p>-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</p> <p>-Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>- Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>- Прыжки на мячах – фитболах</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
8	Перебрасывание мяча	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3. Развивать координацию</p>	<p>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>- Прыжки на мячах –фитболах</p> <p>- П/и «Лови – не лови»</p>

### Май

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Упражнения с мячом-фитболом (май)	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе</p>	<p>- Перебрасывание фитбола друг другу в парах</p> <p>- Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</p> <p>- П/и «Вышибалы»</p>
2	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>- П/и «Вышибалы»</p>
3	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками одновременно</p> <p>-П/и «Ловишка с мячом»</p>

4	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>-П/и «Вышибалы»</p>
5	Броски мяча	<p>1. Продолжать учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками одновременно</p> <p>-П/и «Ловишка с мячом»</p>
6	Отбивание мяча	<p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость</p>	<p>-Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>-Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>-Остановка мяча ногой</p> <p>-П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
7	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>-Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <p>-Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</p> <p>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>-Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>- Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</p>
8	Диагностика	<p>2. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>-Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>-Отбивание мяча на месте</p> <p>-Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>-Броски мяча ногой в ворота на меткость</p>



октябрь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> </ul>
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>- Отбивание мяча на месте.</li> <li>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>- Броски мяча в цель на меткость.</li> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>- Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
3	История возникновения мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>- Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>- Д/и «Что это за мяч?»</li> <li>- П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</li> <li>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</li> <li>3. Воспитывать целеустремленность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

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

### Ноябрь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
---	--------------	--------	------------

1	Броски мяча	<p>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.</p> <p>5. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>6. Развивать глазомер, координацию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
2	Броск и мяча	<p>4. Учить подбрасывать мяч и ловить его на месте.</p> <p>5. Закрепить броски мяча об пол и ловли его в движении.</p> <p>6. Закреплять навык ведения мяча ногой в движении. 4. Развивать глазомер, координацию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>- Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
3	Броски мяча (ноябрь)	<p>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.</p> <p>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
4	Передача мяча	<p>1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
5	Отбивание мяча	<p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>2. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Остановка мяча ногой</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
6	Броски мяча	<p>1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п.</li> </ul>

		<p>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</p> <p>- Прокатывание мяча ногами по прямой</p> <p>- П/и «Ловкий стрелок»</p>
7	Броски мяча	<p>1. Закреплять отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Закреплять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
8	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>- П/и «Вышибалы»</p>

## Декабрь

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Отбивание мяча	<p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>	<p>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>- Остановка мяча ногой</p> <p>- «Пятнашки на улиточках»</p>
2	Передача мяча	<p>1. Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>2. Ловля мяча в парах</p> <p>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве</p>	<p>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</p> <p>- Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
3	Броски мяча	<p>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении</p>	<p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>- Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</p> <p>- Остановка движущегося мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>

		результатов	
4	Отбивание мяча	<p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу</p> <p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
5	Перебрасывание мячей	<p>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах — хоппах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>
6	Отбивание мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<p>- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</p> <p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
7	Броски мяча	<p>1. Продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>- Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</p> <p>- Остановка движущегося мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
8	Отбивание мяча	<p>1. Продолжать учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу</p> <p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и</p>

		Развивать внимание, координацию движений.	ловит»
--	--	---	--------

**Январь**

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
	Отбивание мяча	<p>4. Продолжать учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>5. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>6. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу</p> <p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
3	Перебрасывание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>
4	Перебрасывание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Продолжать упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>

5	Балансировка на фитболе	<p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- Ведение мяча в движении</li> <li>- П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
6	Забрасывание мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- Броски мяча в ворота в движении</li> <li>- П/и «Горячая картошка»</li> </ul>
7	Бросание и ловля мяча	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
8	Ведение мяча	<p>1. Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с поворотом</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>

## Февраль

№	Тема занятия	Задачи	Содержание

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



		<p>время ходьбы.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу.</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Мельница»</p>
7	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять в ведению мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь бегом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
8	Ведение мяча	<p>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание</p>	<p>- Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</p> <p>- П/и «Мяч - ловцу»</p>

Март

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Ведение мяча	<p>1. Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание.</p>	<p>- Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</p> <p>- П/и «Мяч - ловцу»</p>
2	Передача мяча	<p>1. Закреплять перебрасыванию</p>	<p>- Перебрасывание из разных положений</p>

		<p>мяча из разных исходных положений.</p> <p>2. Упражнять передаче мяча в парах во время ходьбы и бега.</p>	<p>(сидя, стоя, лежа).</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время бега</p>
--	--	---	---

3	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с поворотом</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении</li> <li>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
5	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Бросание мяча в вертикальную цель (с 34м.)</li> <li>- Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> <li>- П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
6	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>- Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>
7	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать внимание</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>- Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
8	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> </ul>

		ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	- Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»
--	--	--	--

## Апрель

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	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 34м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель»
2	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»
3	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»
4	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	- 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»

		технику движений.	
5	Ведение мяча	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве</p>	<p>- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал,</p> <p>- Бросание мяча в корзину двумя руками изза головы</p> <p>- Ведение мяча в движении</p> <p>- Прыжки на мячах – фитболах.</p> <p>- П/и «Лови – не лови»</p>
6	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<p>- Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</p> <p>- Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
7	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>Развивать выносливость.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>- Бросок мяча в ворота на меткость</p> <p>- Отбивание мяча на месте</p> <p>П/и «Футбол»</p>
8	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»</p>

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	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»
2	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»
3	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»
4	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»
5	Броски мяча	1. Продолжать 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 двумя руками из за головы (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»
6	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске	- - Перебрасывание мяча через сетку, отбивание

		<p>мяча через сетку.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячах –фитболах.</p>	<p>толчком двух ладоней</p> <p>- Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- Прыжки на мячах –фитболах.</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
7	Перебрасывание мячей	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
8	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <p>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>- Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</p> <p>- Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>- Отбивание мяча на месте</p> <p>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>- Броски мяча в ворота на меткость</p>
9	Итоговое	См. приложение	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

*Примечание:*

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

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации, задаются домашние задания или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов. Размещается информация в социальной сети в группе для родителей ВКонтакте.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Формы подведения итогов реализации программы «Школа мяча» являются итоговые занятия, соревнования, игры-эстафеты, физкультурные досуги, городски спортивно-массовые мероприятия, такие как городские соревнования по метанию мяча на дальность, «Праздник волейбольного мяча», соревнования по футболу, по волейболу (пионерболу), футболу.

**Значимые для реализации программы характеристики:** ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

### **Система оценки результатов освоения программы:**

Методом диагностики являются тестовые задания на выявление уровня владения мячом. Критерии оценки выполнения:

балл	Описание выполнения двигательных действий
3	правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован
2	неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован
1	ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов – отказ от выполнения движения

### **Методическое обеспечение программы:**

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

