

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

и.о.заведующего  Кругликова Н.А.
Приказ № 85 от 30.08.2022

**Дополнительная образовательная
программа для детей
«Школа мяча»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации: 2 года
Возраст воспитанников: 5- 7 лет
Автор составитель: Кондрашова Н. В.
инструктор по физической культуре, I КК
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2022 - 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	11

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	13

3. Список литературы.....

Приложение: Тематический план занятий.....	15
--	----

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Школа мяча» содержит цикл занятий по **физкультурно-спортивной направленности**.

Дополнительная образовательная программа (далее Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726 - р.) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

- Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №16) (далее - Федеральный приоритетный проект).

- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 №461 ПП "О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области"

- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162 - Д "Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70

- Устав ДОО

- Учебно-методическое пособие «Школа мяча» Н. И. Николаевой, СПб: «Детство-Пресс», 2012

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

Актуальность программы:

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое

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

Отличительной особенностью данной программы является то, что «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Адресат: дети 5-7 лет, наполняемость группы до 12 человек.

Характеристика физического развития детей 5–6 лет:

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требование к их выполнению, большее внимание уделять развитию психофизических качеств, дружеских взаимоотношений. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют успешному усвоению программного материала, сохранению бодрого настроения, увеличению двигательной активности. Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей: подгрупповой, поточный, фронтальный, индивидуальный. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командами: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться, размыкаться. В этом возрасте на каждом занятии дети выполняют шесть-восемь общеразвивающих упражнений из разных положений по пять-восемь раз. Общеразвивающие упражнения должны выполняться согласованно. Новое упражнение следует назвать, показать, сопровождая показ объяснениями. На этапе закрепления и совершенствования движений можно использовать музыку. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. При ходьбе на носках ребёнок должен двигаться выпрямившись, чуть сгибая ноги в коленях; при ходьбе на пятках, на внешней стороне стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться. При обычном беге ногу ставят на пятку с перекатом на всю ступню и дальнейшем переходом на носок. Обычный бег должен длиться 35–40 секунд в чередовании с ходьбой. Дозировка непрерывного бега в медленном темпе с 1,5 минут увеличивается до 2 минут. Непрерывный бег на носках с высоким подниманием коленей продолжается 10–20 секунд и повторяется два-три раза в чередовании с ходьбой. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приемов. Ребенок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дети учатся прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. Дети учатся прыжкам с высоты (40 см), в длину и вверх с места. При прыжках в длину закрепляется умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сохраняя равновесие, делать взмах руками во время отталкивания и выносить ноги вперед при полёте. Прыгая в длину с разбега, важно научить не останавливаться и не замедлять разбег перед отталкиванием одной ногой, приземляться на пятки с последующим перекатом на всю ступню, сгибая ноги в коленях, сохраняя равновесие. В прыжках в высоту с разбега детей учат сочетать разбег и толчок, выполнять толчок одной ногой, мягко, эластично приземляться на носки с последующим перекатом на всю ступню (ноги согнуты, руки вперед). Приёмами обучения детей прыжкам в высоту с разбега служат: наглядный образец, объяснение, поощрение, зрительные ориентиры с обязательной страховкой. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель

формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. При отбивании мяча об пол, стоя на месте или в движении, мяч отбивают справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его при ходьбе. При обучении метанию в цель необходимо: принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться. Вначале следует продемонстрировать это движение в целом, затем с акцентом на выполнении его элементов. Метание в цель и на дальность производится разными способами: из-за спины через плечо, прямо рукой сверху, прямо рукой снизу, прямо рукой с боку. В данном возрасте ползание и лазание усложняются. Вводится ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствия, лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, пролезание в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком). Все виды упражнений на равновесие требуют от ребёнка сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Здесь целесообразно использовать природные условия.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет

Всю работу по физическому воспитанию в подготовительной группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить её, объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных упражнений, отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования. Это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. На седьмом году жизни дети должны самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый-второй. Воспитатель использует все приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений: команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования. На одном занятии дети выполняют восемь-десять общеобразовательных упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть-восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе в зависимости от степени новизны и трудности. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук. Для развития скорости бега используются элементы соревнований, подвижные игры, повторный бег на расстояние 20–30 м с небольшой паузой и возвращением к старту спокойным шагом, а также бег на такую же дистанцию с постепенным ускорением. В беге на скорость нужно формировать умение ставить ногу вначале на носок. Упражняя детей в медленном беге, их учат эластично ставить ногу, активно действовать руками. При прыжках в длину с места отрабатывается техника: перед прыжком ноги слегка расставлены, согнуты в коленях; энергичное движение рук в момент отталкивания и вынос обеих ног вперед как можно дальше. Для увеличения дальности прыжка используются зрительные ориентиры. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким: взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Необходимо учить детей разбегаться с отталкиванием слитно, без остановки, выполнять полет, группироваться, подтягивая обе ноги, выносить ноги вперед и приземляться перекатом с пятки на всю стопу, руки вперед, слегка в стороны. Также проводятся разнообразные прыжки со скакалкой. Продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами: снизу, от груди, из-за головы. Обучая детей метанию на дальность, воспитатель напоминает исходное положение, замах, энергичный бросок - активизируя движение кисти и выпрямляя руку. Для формирования чувства равновесия выполняются: приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. Продолжается работа по формированию статического равновесия.

Уровень общеразвивающей программы: стартовый уровень.

Срок освоения: 2 года (64 недели, 128 часов).

Занятия проводятся во второй половине дня с 1 октября по 31 мая, 2 раза в неделю подгруппами до 12 человек, в понедельник и среду.

Место проведения – музыкально-физкультурный зал ДОУ.

Форма обучения – очная.

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Виды занятий:

- беседы;
- практические занятия.

Основным **организационным принципом построения программы** «Школа мяча» является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой волейбола, баскетбола, футбола.

Форма подведения результатов: итоговые занятия в конце года.

1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы

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

Задачи программы

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

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

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели,
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4	Начальная и итоговая диагностика на элементарных движениях
2	История возникновения мяча	1	1		опрос
3	Броски мяча	19		19	Практическое выполнение
4	Подбрасывание мяча	5		5	Практическое выполнение
5	Перебрасывание мяча в парах	10		10	Практическое выполнение
6	Перебрасывание мяча через сетку	6		6	Практическое выполнение
7	Отбивание мяча	10		10	Практическое выполнение
8	Забрасывание мяча в корзину	4		4	Практическое выполнение
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1		опрос
10	Упражнения с мячами-фитболами	4		4	Практическое выполнение
	Итого:	64	2	62	

Содержание учебного плана (первый год обучения)

1. Возрастные характеристики возможных достижений ребенка

Практика: 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 Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Подбрасывание мяча с хлопками в движении.

2. История возникновения мяча

Теория: Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?»

3. Броски мяча

Практика: Бросать мяч вверх с хлопками. Перебрасывание мяча. Броски мяча об пол из разных исходных положений. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. Передавать друг другу мяч ногами. Броски в баскетбольную корзину. Броскам набивного мяча из правильного и.п. Упражнять в быстрой смене движений. Умение работать в парах.

4. Подбрасывание мяча.

Практика: Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»

5. Перебрасывание мяча в парах

Практика: 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». Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками.

6. Перебрасывание мяча через сетку

Практика: Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей по шеренгам». Прокатывание в ворота набивного мяча головой. П/и «Мяч – капитану», «Мельница». Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками

7. Отбивание мяча

Практика: Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5–6 м. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его. Остановка мяча ногой. П/и «Пятнашки на улиточках»

8. Забрасывание мяча в корзину

Практика: Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Ловкий стрелок». 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. П/и «Гонка мячей по шеренгам».

9. Знакомство с мячами-фитболами

Теория: Познакомить с мячами – фитболами (беседа). Учить правильно сидеть на фитболах.

10. Упражнения с мячами-фитболами

Практика: 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». Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу). П/и «Вышибалы»

Учебный план (второй год обучения)

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4	Начальная и итоговая диагностика на элементарных движениях
2	История возникновения мяча	1	1		опрос
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1		опрос
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1		опрос
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1		опрос
6	Броски мяча	15		15	Практическое выполнение
7	Отбивание мяча	7		7	Практическое выполнение
8	Перебрасывание мяча	10		10	Практическое выполнение
9	Упражнения с фитболами	4		4	Практическое выполнение
10	Забрасывание мяча в цель	7	1	6	Практическое выполнение
11	Ведение мяча	10		10	Практическое выполнение
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	3		3	Практическое выполнение
	Итого:	64	5	59	

Содержание учебного плана (второй год обучения)

1. Возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Практика: 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. История возникновения мяча

Теория: Углубить представление детей о спортивных играх с мячом (беседа, показ видеоматериалов). Познакомить с историей возникновения мяча.

3. Беседа о спортивной игре «волейбол»

Теория: Беседа о спортивной игре «Волейбол», просмотр видеоматериалов.

4. Беседа о спортивной игре «баскетбол»

Теория: Беседа о спортивной игре «Баскетбол», просмотр презентации

5. Беседа о спортивной игре «футбол»

Теория: Беседа о спортивной игре «Футбол», правила, термины, иллюстративный и видео материалы.

6. Броски мяча

Практика: 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» 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) Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 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» 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».

7. Отбивание мяча

Практика: рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пятнашки на улиточках» 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 Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Метание набивного мяча на дальность. П/и «Гонка мячей по шеренгам». 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»

8. Перебрасывание мяча

Практика: Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Введение мяча, продвигаясь по кругу. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении. П/и «Охотники и зверь» Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Введение мяча с поворотами. Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении. П/и «Мельница».

9. Упражнения с фитболами

Практика: Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)

10. Забрасывание мяча в цель

Теория: Знакомить с правилами и терминологией. Учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.

Практика: Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Броски мяча в ворота в движении. П/и «Горячая картошка». Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов). Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.). Бросок мяча ногой в ворота на меткость. П/и «Попади мячом в цель» Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Отбивание мяча на месте. П/и «Футбол»

11. Введение мяча

Практика: Введение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира. Введение мяча ногой с помощью ориентиров. П/и «Мяч капитану» Введение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. П/и «Мяч - ловцу». Введение мяча с дополнительными заданиями. П/и «Меткий стрелок».

12. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его

Практика: Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- дети знают о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

Личностные результаты:

- дети умеют свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры - футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Предметные результаты:

- дети знают об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- дети осваивают элементы спортивных игр:

Баскетбол

- передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Волейбол

- выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполнять простейшие правила игры.

Футбол

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

Пионербол

- производить подачу из-за лицевой линии
- выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- выполнять игровые действия в команде
- реагировать на свисток и жесты судьи.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение программы

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

Имеется:

- проектор,
- экран (для показа презентаций, видеороликов, мультфильмов).
- акустическая система;

Спортивный инвентарь:

- Мячи: резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.); малые пластмассовые (12 шт.); массажные резиновые (12 шт.); баскетбольные (3 шт.); волейбольные (2 шт.); футбольные (2шт.)
- Воздушные шарики (12 шт.)
- Фитболы (7 шт.)
- Цветные клубки (12 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки:
- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- мячики для большого тенниса
- Баскетбольные корзины (2 шт.)
- Напольные корзины (4 шт.)
- Шнур для натягивания (2шт.)
- Волейбольная сетка (1 шт.)
- Обручи (40 шт.)
- Кубики (20 шт.)
- Кегли (20 шт.)
- Гимнастические скамейки (4 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Коврики (12 шт.)

Информационное обеспечение:

- флэш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флэш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы);
- материалы образовательной социальной сети <https://nsportal.ru>
- материалы сайта <https://fizinstruktor.ru>
- мультимедийные презентации: <https://www.uchportal.ru/load/174-7>

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре Кондрашова Наталия Владимировна, первая квалификационная категория.

Методическое обеспечение программы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Будиная 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

12. Яковлева Л. В. Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Владос, 2003

2.2 Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).

[illegible]

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (второй год обучения).

[illegible]

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

3. Список литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников. — М.: Просвещение, 2009г., - 239 с.
2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду— М.: Просвещение, 2010г., - 189с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: Просвещение, 1981г., - 133с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет. — М.: Просвещение, 2004г., - 176с.
5. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
6. Дайлидене, И.Ю. Поиграем, малыш! — М.: Просвещение, 2012г., - 267 с.
7. Кузнецова М. Н., «Обучение элементам игры в футбол» // «Инструктор по физкультуре» № 4 - Москва ТЦ «Сфера», 2009г. – 4-7с.
8. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Просвещение, 2008г., - 203с.
10. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по мини баскетболу. – СПб.,2009г.- 255с.
11. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,2012г.- 144с.

Тематический план занятий

Тематический план для детей 1 года обучения (5–6 лет)

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Вводное занятие(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 (теория)	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	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	- Броски мяча вверх и ловля его в

		вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	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 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»
19	Перекачивание набивного мяча	1. Упражнять в перекачивании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	-Забрасывание мяча в корзину - Перекачивание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
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. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног -П/и «Вышибалы»
27	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте

		2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки 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 мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска,	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»

		точность движений, глазомер.	
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 «Пятнашки 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. 3. Учить забрасывать мяч в ворота.	- 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

		4. Совершенствовать 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	1Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
48	Броски мяча	1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.

		руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность	- 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 мяч 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 (теория)	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	1. Забрасывать мяч в кольцо	- Забрасывание мяча в баскетбольное

	мяча	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	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	Броски 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	Броски 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»
61	Броски мяча	1. Продолжать 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»
62	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте

		2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки на улиточках»
63	Итоговое занятие	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
64	Итоговое занятие	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 ногой в ворота на меткость

Тематический план для детей 2 года обучения (6 - 7 лет)

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Вводное занятие (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	Вводное занятие	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 (теория)	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» (теория)	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» (теория)	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» (теория)	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»
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.	- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками 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	- 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 менее 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	Броски мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу

		при метании на дальность.	- 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 улиточках»
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. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.	- 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
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	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.

		руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	- 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 назвали, тот и ловит»
23	Перебрасывание мячей	1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	- 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»
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 в цель	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п.

		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.	- 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 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»
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 в цель (теория)	1. Знакомить с правилами и терминологией. 2. Учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.	Беседа о правилах и технике безопасности. Знакомство с терминологией, основными стойками, исходными положениями и бросками. Просмотр видеоматериалов
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.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»

		4. Развивать выносливость.	
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. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Ведение мяча с поворотами - 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.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного

		2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	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 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»
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	- 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»

		движений.	
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,	- Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал - Бросание мяча в корзину от плеча с

		останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	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 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»
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.	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей

		2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	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 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»
57	Перебрасывание мяча через сетку (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 фидбола двумя руками в ходьбе - Перебрасывание мяча через сетку - П/и «Пятнашки на улиточках»
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	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	1. Ведение мяча с дополнительными заданиями - Бросание мяча до указанного ориентира - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы - П/и «Меткий стрелок»
61	Броски мяча	1. Упражнять отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге 3. Упражнять в	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой

		перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- П/и «Ловишка с мячом»
62	Итоговое занятие	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча - Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
63	Итоговое	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча в ворота на меткость
64	Итоговое занятие	См. приложение	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279241

Владелец Кругликова Наталья Александровна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026