****

**Содержание**

**1. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………...стр2

1.2. Цель программы…………………………………………………………..стр2

1.3. Принципы и подходы…………………………………………………….стр 3

1.4. Характеристика особенностей развития детей………………………….стр3

1.5. Планируемые результаты освоения программы………………………..стр3

1.6. Педагогическая диагностика …………………………………………….стр 4

**2. Содержательный раздел**

2.1. Описание образовательной деятельности ……………………………….стр 4

2.2. Календарно- тематическое планирование ……………………………….стр 5

**3. Организационный раздел**

3.1. Этапы освоения программы …………………………………………. ..стр 17

3.2. Формы обучения ………………………………………………………..стр 18

3.3. Подведение итогов освоения программы ………………………………стр18

**4. Методическая литература**………………………………………………..стр18

**5. Приложение** ………………………………………………………………..стр 19

**1.Целевой раздел**

 **1.1.Пояснительная записка**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

1.1. **Цель программы «Школа мяча**»

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, через умение играть в спортивные игры с мячом.

**Задачи:**

Оздоровительные:

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

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

Образовательные:

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

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

Развивающие:

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

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

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

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

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**1.2. Принципы и подходы:**

-поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства,

-реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,

-принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования,

-принцип гармоничности образования,

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

-сотрудничество Организации с семьёй,

 -возрастная адекватность дошкольного образования

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенности и особенностям развития),

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

**1.3. Значимые для реализации программы характеристики:**

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

**1.4. Характеристики особенностей развития детей:**

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

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

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

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

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

**Баскетбол**

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

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

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

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

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

**Волейбол**

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

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

-выполняет простейшие правила игры.

**Футбол**

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии,

-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,

 -способен выполнять игровые действия в команде,

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

**1.6 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).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребёнка | ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | Сумма баллов |
| бросание | отбивание | забрасывание |  | Элементы спортивных игр |
|  |  |  |  |  |  | пионербол | баскетбол | волейбол | футбол |
|  |  | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |

**2.Содержательный раздел**

**2.1.Описание образовательной деятельности**

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;

- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,

просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;

- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол,

состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с

мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные

движения);

- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой,

прыжками, поворотами;

- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;

- использование различных видов мячей для ОРУ;

- использование дыхательных упражнений;

- проведение ритмической гимнастики;

- использование упражнений на расслабление.

**2.2. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
|  | СЕНТЯБРЬ |
| 1 | Диагностика  | 1. Выявить уровеньфизической подготовленностидетей. | - Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, приэтом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладываетсяна 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 | 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» |
| 3 | Броски мяча | 1. Броски мяча разными способами, из разныхи.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?» |
| 4 | 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. |
|  | ОКТЯБРЬ |
| 1 | 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 разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок» |
| 2 | 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 разныхи.п. - П/и «Ловишка с мячом» |
| 3 | 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 разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой- П/и «Ловкий стрелок» |
| 4 | 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. |
|  | НОЯБРЬ |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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» |
| 4 | 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» |
|  | ДЕКАБРЬ |
| 1 | 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» |
| 2 | 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» |
| 3 | 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 |
| 4 | 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) - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)- П/и «Ловишка с мячом»  |
|  | ЯНВАРЬ |
| 1 | Перебрасывание | 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 | 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» |
| 3 | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках» |
| 4 | 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» |
|  | ФЕВРАЛЬ |
| 1 | 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» |
| 2 | 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) - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)- П/и «Ловишка с мячом»  |
| 3 | 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 |
| 4 | 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)  |
|  | МАРТ |
| 1 | Забрасывание мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком | - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок» |
| 2 | 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» |
| 3 | 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» |
| 4 | 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» |
|  | АПРЕЛЬ |
| 1 | Отбивание мяча | 1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках» |
| 2 | 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» |
| 3 | 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» |
| 4 | 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» |
|  | МАЙ |
|  | Забрасывание мяча | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильноеи.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить 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» |
|  | 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» |
|  | 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» |
|  |  | 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 – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |

**Календарно-тематический план для детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| 1 | Диагностика (сентябрь) | 1. Выявить уровеньфизической подготовленностидетей. | - 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 |  | 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 | Беседа о спортивной игре «Волейбол» | 1.Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремлённость | - Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом» |
| 4 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол» |  1.Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость | - Беседа о спортивной игре «Баскетбол» -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком - П/и «Охотники и куропатки» |
| 5 | Беседа о спортивной игре «Футбол» | 1.Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность | - Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки» |
|  | ОКТЯБРЬ. |
| 7 | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений | - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)- Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови» |
| 8 | Броски мяча | 1. Учить подбрасывать мяч и ловить его на месте. 2. Закрепить броски мяча об пол и ловли его в движении. 3. Закреплять навык ведения мяча ногой в движении. 4. Развивать глазомер, координацию движений | - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча - Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10) |
| 9 | Броски мяча | 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» |
|  | НОЯБРЬ |
|  | 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» |
|  | Броски мяча | 1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой- П/и «Ловкий стрелок» |
|  | 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» |
|  | Школа мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность | - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы» |
|  | ДЕКАБРЬ |
|  | 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» |
|  | 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» |
|  | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов | - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе» |
|  | 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.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» |
|  | Январь |
|  | Забрасывание мяча | 1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. | - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разныхи.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка» |
|  | 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» |
|  | 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» |
|  | ФЕВРАЛЬ |
|  | Ведение мяча | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в непроизвольном 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» |
|  | Перебрасывание мяча | 1. Учить 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» |
|  | 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» |
|  | Ведение мяча | 1.Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в непроизвольном 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» |
|  | МАРТ |
|  | Ведение мяча | 1. Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в непроизвольном 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 |
|  | 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 |
|  | Ведение мяча | 1. Продолжать учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость | - Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на мячах - хоппах- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану» |
|  | 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» |
|  | АПРЕЛЬ |
| 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 3- 4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость - П/и «Попади мячом в цель» |
| 2 | 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» |
| 3 | 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» |
| 4 | 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» |
|  | МАЙ |
| 1 | Перебрасывание мячей | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений. | - Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе - Перебрасывание мяча через сетку - П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 2 | Броски мяча | 1.Упражнять 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 его другой рукой - П/и «Ловишка с мячом» |
| 3 |  | 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) |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Этапы реализации программы.**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

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

Этап начального обучения:

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

Этап углубленного разучивания:

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

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

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

**3.2. Формы обучения.**

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

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

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

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

**3.4. Формы подведения итогов реализации программы**

 - итоговые занятия;

– соревнования; - игры, эстафеты;

 - оформление фотостенда;

- физкультурные досуги

**IV Методическое обеспечение программы:**

**Литература:**

1. Н. И. Николаева «Школа мяча « санкт – Петербург Детство – Пресс 2012г

**5 Приложение**

**Конспекты занятий**

**СЕНТЯБРЬ**

1 неделя Диагностика

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Выявить уровеньфизической подготовленностидетей. | - Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, приэтом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладываетсяна 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 неделя** 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» |
| **3 неделя** Броски мяча |
| 1. Броски мяча разными способами, из разныхи.п. 2. Воспитывать ловкость. | **1Часть:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с массажным мячом.**ОВД:**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?»П/игра «Точный удар»Упражнение на дыхание «Носик балуется»Закл.часть: Релаксация «Пляж» |
| **4 неделя** |
| 1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию. | 1 часть:Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.**2 часть:** ОРУ с маленьким мячом Упражнение для кистей рукс массажным мячом.**ОВД**: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.П/игры: «Мяч навстречу»«Не упусти мяч»**Заключ. часть:** Релаксация «Ковёр – самолёт» |
| **ОКТЯБРЬ****1 неделя** 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 | **1 Часть**:Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.**ОВД:**- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямойП/и «Ловкий стрелок»**Заключ. часть:Релаксация**«Пляж» «Волшебный сон» |
| **2 неделя Подбрасывание мяча** |
| 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость | **1 Часть:** Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с брусочком.**ОВД:** Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разныхи.п. - П/и «Ловишка с мячом»**Закл. часть**:Релаксация«Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики» |
| **3 неделя** 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 | **1 Часть:**Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.**ОВД:**- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разныхи.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой- П/и «Ловкий стрелок»**Закл.часть:**релаксация «Волшебный сон» |
| **4 неделя** передача мяча |
| 1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве | **1 Часть:**Подскоки по кругу, ходьба обычная с хорошей отмашкой рук. Бег по кругу, змейкой между мячей. ХодьбаРитмическая гимнастика«Весёлая клоунада».**2 Часть:**ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.**ОВД**- 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.Закл.часть: М/п. игра «Улиточка» |
| **НОЯБРЬ** **1 неделя** Передача мяча |
| 1.Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости. | **1 Часть:**Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым пластмассовым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.**ОВД**1. Бросание 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 движенииДых.упр-я «Каша кипит» «Дует ветер».**3 Часть:**Релаксация«Аромапалочка» «Каждый спит» |
| **2 неделя** 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 Часть:**Ритмическая гимнастика«Антошка».**2 Часть:**ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с карандашом.**ОВД:**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 землиП/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч».Дых.упр-я «Лесной воздух» «Маятник».**3 Часть:**Релаксация «Тёплая ванна» |
| **3 неделя** 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 | **Часть:**Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с воздушным шариком.Упр-е для кистей рук с брусочком**ОВД:**- 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»П/И «Волейбол с воздушными шарами».П/И «Не упусти шарик».Дых упр-я «Обед» «Насос».**3 Часть:**Релаксация«Подводный мир океана» «У лесного ручья»  |
| **4 неделя** Перебрасывание мяча |
| 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Мы маленькие дети».**2 Часть:**ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с цилиндром.**ОВД:**- 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»Дых. упр-я«Художники» «Дятел».**3 Часть:**Релаксация«Аромапалочка»  |
| **ДЕКАБРЬ****1 неделя** Перекатывание набивного мяча |
| 1.Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. | **1 Часть:**Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рукс попрыгунчиком.**ОВД:**-Забрасывание мяча в корзину - Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»**3 Часть:**Релаксация«Звери спят, птицы спят»«Колыбельная» |
| **2 неделя** Перебрасывание мяча |
| 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку | **1 Часть:**Ходьба широким и мелким шагом, с выпадами вперёд .Бег по диагонали с поворотами на сигналРитмическая гимнастика«Барби».**2 Часть**:ОРУ с воздушным шаром.Упр-е для кистей рук с брусочком.**ОВД:**- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»Дых.упр-я «Хлопушка» «Молодцы».**3 Часть:**Релаксация «Фея сна»  |
| **3 неделя** Броски мяча |
| 1. Учить броскам в баскетбольную корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п. | **1 Часть:**Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.**ОВД**1.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 метраП/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара».Дых.упр-я «Дровосек» «Ах!».**3 Часть:**Релаксация«Снежинки» «В царстве Снежной Королевы» |
| **4 неделя** Броски мяча |
| 1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Буратино».**2 Часть:**ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с цилиндром.**ОВД**- 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) - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)- П/и «Ловишка с мячом» Дых. упр-я «Вырасти большой»«Стёклышко».**3 Часть**:Релаксация«Сказочный сон» (3) |
| **Январь****2 неделя Броски мяча** |
| 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание | **1 Часть:**Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым пластмассовым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.**ОВД**- 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» П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке».Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!».**3 Часть:**Релаксация«Спящий котёнок» «Звёздочки на небе |
| **3 неделя** Отбивание мяча |
| 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость | **1Часть:**Ритмическая гимнастика«Cocolate».**2 Часть**:ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с карандашом.**ОВД**- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом».Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны».**3 Часть:**Релаксация «Сосульки тают» |
| **4 неделя** Отбивание мяча |
| 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину | **1 Часть:**Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с брусочком.**ОВД**- 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»П/И «Ловкая пара».Дых.упр-я «Обед» «Насос».**3 Часть:**Релаксация«Подводный мир» «У лесного ручья» |
| **ФЕВРАЛЬ****1 неделя Перебрасывание мяча**  |
| 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер | **1 Часть:**Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.**ОВД:**- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»Дых.упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».**3 Часть:**Релаксация«Волшебный сон» «Тайны космоса» |
| **2 неделя** Броски мяча |
| 1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель | **1 Часть**:Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».**2 Часть:**ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.**ОВД:**- 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) - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)- П/и «Ловишка с мячом» Дых. упр-я«Ныряльщики»«Осы».**3 Часть:**Релаксация «Путешествие на облаке» |
| **3 неделя** 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 Часть:**Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с пластмассовым малым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.**ОВД:**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 направленииП/И «Волейбол с воздушными шарами».П/И «Не упусти шарик».Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!».**3 Часть:**Релаксация«Спящий котёнок» «Звёздочки на небе |
| **4 неделя** Забрасывание мяча |
| 1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п. 2.Развивать силу, точность движений, глазомер. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Intro».**2 Часть:**ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с карандашом.**ОВД**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 П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель».Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны».**3 Часть:**Релаксация «Сосульки тают» |
| **МАРТ****1 неделя** Забрасывание мяча |
| 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком | **1Часть:**Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с массажным мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.**ОВД:**- Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок»П/И «Точный удар».Дых.упр-е «Носик балуется»**3 Часть:**Релаксация «Пляж». |
| **2 неделя** Перебрасывание мяча |
| 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | **1Часть:**Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.**ОВД:**- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»/И «Мяч навстречу мячу».Дых. упр-я«Смешинка» «Шарик лопнул».**3 Часть:**Релаксация «Волшебный сон» |
| **3 неделя** Перебрасывание |
| 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности | **1Часть:**Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с брусочком.**ОВД:**- 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»П/И «Догони мяч».Дых. упр-я«Подуй на листик» «Летят мячи».3 Часть:Релаксация «Змейки греются на солнышке» |
| **4 неделя** Броски мяча |
| 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание. | **1 Часть**:Ритмическая гимнастика«Дождя не боимся».**2 Часть:**ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.**ОВД:**-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»П/И «Выстрели мячом».Дых.упр-я «Ветер и листья».**3 Часть:**Релаксация «Ковёр – самолёт» |
| **АПРЕЛЬ 1 неделя** Отбивание мяча |
| 1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость | **1Часть:**Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым пластмассовым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.**ОВД:**- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»П/И «Не задень мяч».Дых.упр-я «Каша кипит» «Ветер дует».**3 Часть:**Релаксация «Аромапалочка» «Каждый спит»  |
| **2 неделя** Отбивание мяча |
| 1.Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Амана кукарела».**2 Часть:**ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с карандашом.**ОВД:**- 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»П/И «Гонка мячей по кругу».Дых.упр-я «Лесной воздух» «Маятник».**3 Часть:**Релаксация «Тёплая ванна» |
| **3 неделя** Отбивание мяча |
| 1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | **1 Часть:**Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.**ОВД:**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»П/И «Играй, играй, мяч не теряй».Дых.упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».**3 Часть:**Релаксация «Звери спят, птицы спят» |
| **4 неделя** Отбивание мяча |
| 1.Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Мы маленькие дети».**2 Часть:**ОРУ с воздушным шариком.Упр-е для кистей рук с брусочком.**ОВД:**- 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»П/И «Поймай мяч».Дых.упр-я «Хлопушка» «Молодцы».**3 Часть**:Релаксация «Фея сна» |
| **МАЙ****2 неделя** Забрасывание мяча |
| 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильноеи.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота.4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах | **1 Часть:**Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.**ОВД:**- 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»П/И «Послушный мяч».Дых.упр-я «Дровосек» «Ах!».**3 Часть:**Релаксация «Цветы распускаются» |
| **3 неделя** Броски мяча |
| 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Позитив».**2 Часть:**ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с цилиндром.**ОВД:**- 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»П/И «Ты катись, катись, наш мячик».Дых.упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко».**3 Часть:**Релаксация «Сказочный сон» |
| **4 неделя** Мониторинг |
| 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 – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |