МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 325 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
400067, г. Волгоград, ул. им. Никитина, 123, тел.(факс): (8442) 42-02-53, dou325@volgadmin.ru
ИНН/КПП 3447016694/344701001, ОГРН 1023404291921, ОКПО 48084271, ОКОПФ 75403

Введено в действие
приказом заведующего
МОУ детского сада № 325
от 01.09.2026 г.№69
Заведующий
МОУ детского сада № 325
_____ Ю.А. Лагутина
«01» 09. 2026 г.

Утверждено
на заседании Педагогического совета
МОУ детского сада № 325
Протокол от 27.08.2026 г. № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа мяча»**

художественной направленности
для детей дошкольного возраста

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Безина Галина Олеговна

Волгоград, 2026

Целевой раздел.

Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место в физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОУ кружка «Школа мяча».

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов,

способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

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 занимаю одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Актуальность программы.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр мультфильмов, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Повышение эффективности физического воспитания детей именно старшего дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Новизна программы

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- поддержке разнообразия детства;
- сохранении уникальности и самоценности детства;
- реализации программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принципе индивидуально-дифференцированного подхода (индивидуализации дошкольного образования);
- принципе интеграции образовательных областей;
-принципе гармоничности образования;
-поддержке инициативы детей в различных видах деятельности»;
- сотрудничестве «ДОУ с семьёй»;
-возрастной адекватности дошкольного образования (соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщении детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Цели и задачи программы

Целью программы является освоение техники владения мячом, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
- познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

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)

Воспитательные:

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Отличительная особенность программы

Программа «Школа мяча» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками старших дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы. Которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом. Обучение детей тесно связанно с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе секционной работы большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическим упражнениям, к спортивным играм.

Формы, методы и приемы обучения Формы

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованная секция; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по

овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения, тестирование и медико - педагогический контроль.

Методы:

• ***наглядный метод***, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

• ***словесный метод***, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении;

• ***практический метод***, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях;

• ***игровой метод***, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

• ***соревновательный метод***, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Средства обучения:

• оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра (детские

резиновые, волейбольные, мини- баскетбольные, футбольные), снимающийся баскетбольный щит с корзиной, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, фитболы, тренажёрного зала и спортивной площадки;

• технические средства обучения;

• учебно- наглядные и учебные пособия (экранно- звуковые средства, инструкции, наставления);

• речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога

Характеристики особенностей развития детей.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

- ***Задачи для детей 5-7 лет:***

- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

- Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.

- Развивать точность, координацию, глазомера.

- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Режим работы кружка «Школа мяча»:

Количество занятий в неделю	1
Количество занятий в месяц	4
Длительность одного занятия	30 мин
День недели	среда
Количество детей, посещающих секцию	12

Структура занятий

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие.

I. *Вводная часть.*

Цель- подготовка организма к сложным упражнениям.

Ходьба, корригирующая ходьба, бег, дыхательные упражнения. Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

II. *Основная часть.*

Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях Разминка под музыку (аэробные упражнения), обучение движениям с мячом, дыхательные упражнения, подвижная игра, эстафеты. Старшая группа 20 мин, подготовительная группа – 22 мин.

III. Заключительная часть.

Цель– приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения. Релаксацию, речевка, спокойная ходьба Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

Результат

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

***Требования к уровню освоения знаний* — знать:**

– историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола; правила ведения счета в волейболе, футболе; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

К концу года обучения дети должны уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель с 3-4 м.;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5м. в цель (ворота).

Отбивать мяч:

- на месте правой и левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую; - правой, левой рукой с продвижением вперед; - ловить мяч ногой.

Содержательный раздел.

№	Раздел	Кол-во	Теоретическо-практическое	Практическое
1	Диагностика	1		1
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	4		4
4	Отбивание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча	4		4
6	Упражнение с фитболами	2		2
7	Забрасывание мяча в цель	4		4
8	Ведение мяча	4		4
9	Перебрасывание мяча через сетку	4		4
10	Итоговое занятие	4		4
	Итого:	32	1	32

Организационный раздел.

Раздел «Теоретическая подготовка»

Для активного использования упражнений с мячами детям необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также помочь овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений необходимо построить работу по направлениям:

1. *История возникновения мяча.*

Формирование представлений и обогащения знаний о истории появления и преобразования мяча, его разновидности и способах использования в играх, спорте.

2. *Исследование свойств мячей и их возможностей.*

Почему мяч круглый? Бывают ли мячи другой формы? Из чего делают мячи? Почему некоторые мячи полые внутри, а некоторые набиты разным материалом? Какие мячи тонут, а какие нет? Что происходит с нашим организмом (сердцем, легкими, кожей) когда мы бежим за мячом, прыгаем на мяче?

В результате экспериментальной деятельности дети приобретают опыт самостоятельной деятельности с мячом, исследовательской работы, новые знания и умения, составляющие целый спектр психических новообразований.

3. *Историей спортивных игр с мячом.* Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды

Основные элементы техники владения мячом: подача (бросок одной рукой), прием мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча перемещение (без мяча и с мячом различными способами, удар по мячу (правой-левой ногой), ведение мяча (рукой, ногой).

Раздел «Охрана труда и техника безопасности»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке

- В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек, и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены;
- Упражнения выполняются по сигналу взрослого;
- Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям;
- Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей;
- Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже;
- Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого;
- Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

Правила по технике безопасности во время подвижных игр

- Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены;
- Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями;
- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого;
- Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

у детей повышен. Выполнение упражнений под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. Важны также растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам.

Раздел «Контрольные нормативы»

Диагностические средства

• Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.

• Для оценки уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии проводить интервьюирование,

как в процессе занятий, так и специально организованное. Индивидуальные и групповые

беседы.

Материально – техническое обеспечение программы

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

Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)
3. Фитболы (7 шт.)
4. Цветные клубки (12 шт.)
5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
7. Напольные корзины (4 шт.)
8. Шнур для натягивания (2шт.)
9. Волейбольная сетка (1 шт.)
10. Футбольные ворота (2 шт.)
11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (4 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (12 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

-магнитофон;

-флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

Методическое обеспечение программы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
11. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМиД, 2004.
16. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
17. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

Интернет ресурсы:

1. http://thelib.ru/books/s
2. http://www.yaselki.ru/informatsiya-o-yaslyah/sportivnye-igry-v-detskom-sadu
3. http://www.maam.ru/detskijsad/sportivnye-igry-v-detskom-sadu.html
4. http://cherepanova.usinsk-detsad22.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/8dopolnitelnoe- obrazovanie
5. http://dsn4.ru/index.php/osnovnayaobshcheobrazovatelnayaprogramma/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniy

«Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 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 2м., высота 1 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 друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.
2	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»

3	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и. п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и. п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
4	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. Подвижная игра «Ловишка с мячом»
5	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах Подвижная игра «Мяч в воздухе»

6	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»
7	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»

8	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой Подвижная игра «Мяч – капитану»
9	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. 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 Подвижная игра «Выбивалы»
10	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой Подвижная игра «Отбей мяч»
11	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота Подвижная игра «Лови – не лови»
12	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 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 Подвижная игра «Ловкий стрелок»
13	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками Подвижная игра «Мельница»

14	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками Подвижная игра «Ловишка с мячом»
15	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и. п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. 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 Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»
16	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя Подвижная игра «Не урони мяч»
17	Броски мяча	Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.	Подвижные игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Сбей кеглю», «Поймай мяч».
18	Перебрасывание мяча	Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Закрепить: ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Подвижная игра «Займи свой кружок»

19	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами Подвижная игра «Охотники и куропатки»
20	Перебрасывание мяча Отбивание мяча	Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Попади в мяч» Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой Подвижная игра «Мельница»

21	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в непроизвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах Подвижная игра «Лови – не лови»

22	Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) Подвижная игра «Пятнашки на улиточках»
23	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах Подвижная игра «Мяч в воздухе»
24	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. 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. Подвижная игра «Салки с мячом»

25	Упражнения с мячом – фитболом	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. 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) Подвижная игра «Выпибалы»
26	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног Подвижная игра «Попади мячом в цель»

27	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Подвижная игра «Догони мяч»
28	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании надальность	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу Подвижная игра «Вышибалы»

29	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
30	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча ногой в ворота на меткость
31	Развлечение		Развлечение «Быстрый мяч»
32	Развлечение с родителями		Развлечение с участием родителей «Веселые старты»

Прошнуровано, пронумеровано
Всего: 18 лист об
Заведующий МОУ детского сада №325
Ю.А. Лагутина