

Республика Карелия  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательно-речевому развитию детей №49 «Улыбка»

Принята на Общем собрании  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровый дошкольник»

Возраст обучающихся: 3 - 7(8) лет  
Срок реализации: 2 года

Петрозаводск, 2025 год

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности .....</b>	<b>5</b>
<b>«Здоровый дошкольник» .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Календарный учебный график .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы ....</b>	<b>6</b>
<b>5. Условия реализации программ.....</b>	<b>7</b>
<b>6. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы 9</b>	
<b>Рабочая программа дополнительного образования .....</b>	<b>13</b>
<b>«Школа спорта» .....</b>	<b>13</b>
<b>для детей 3-7 лет.....</b>	<b>13</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>32</b>

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей. (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №687-р), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

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

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, поддерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Дополнительная образовательная программа «Здоровый дошкольник» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на детей от 3х до 7(8) ми лет.

Программа представлена модулем «Школа спорта», рабочие программы по которой разработаны инструктором по физической культуре.

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является формирование и развитие двигательных навыков, двигательной культуры, физических и творческих способностей детей, формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья. Физическое оздоровление и развитие детей в процессе обучения по данной программе осуществляется посредством разных видов спорта на уровне общей физической подготовки.

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к играм (в том числе с элементами спорта), спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;
- развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 2 года, по 64 занятия в год.

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

Обучение по программе идёт с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Для детей младшего и среднего возраста продолжительность выполнения упражнений сокращается. В работе с детьми старшего и подготовительного возраста уделяется больше внимания к качеству и интенсивности выполнения упражнений. Основная образовательная нагрузка имеет продолжительность в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (СанПиН).

Основными формами реализации программы являются групповые занятия и культурно-массовые мероприятия.

Максимальная нагрузка на каждого ребёнка (частота проведения занятий) в неделю – 2 занятия, в год – 64 занятия, исходя из 32-хнедельного срока реализации программы (см. календарный учебный график). Уменьшение недельной нагрузки возможно по причине: медицинских рекомендаций, желания родителей (законных представителей), параллельного обучения ребёнка по модулю другой дополнительной общеразвивающей программы.

Наполняемость группы на занятиях по модулю «Школа спорта» - до 20 человек. Набор в группы по дополнительной программе физкультурно-спортивной направленности осуществляется для детей, не имеющих медицинских противопоказаний. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и т.д.) принимаются новые воспитанники.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности осуществляется в течение учебного года, во второй половине дня, за пределами реализации основной общеобразовательной программы МДОУ.

## **2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник»**

Направленность программы	Образовательный модуль	1ый год обучения (группа: дети 3-4 года)		Количество групп/количество обучающихся	1ой год обучения (группа: дети 4-5 лет, дети 5-6 года, дети 6-7 лет)		Количество групп/количество обучающихся		
		Количество занятий (часов)			Количество занятий (часов)				
		в неделю	в год		в неделю	в год			
Физкультурно-спортивная	«Школа спорта»	1	32	1/20	2	64	1/20		

Направленность программы	Образовательный модуль	2ой год обучения		Количество групп/количество обучающихся	
		Количество занятий (часов)			
		в неделю	в год		
Физкультурно-спортивная	«Школа спорта»	2	64	1/20	

По модулю «Школа спорта» на год разработано 32(для детей 3-4)/64 (для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет) занятия, содержание которых обозначено в рабочей программе.

Открытые занятия проводятся на 2 неделе ноября, 4 неделе февраля и третьей неделе мая.

В праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая – занятия не проводятся и переносятся, по возможности, на следующий за праздничным рабочий день.

### **3. Календарный учебный график**

	октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель			май					
Недели	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>1 год обучения</b>																																
Теория, практика																																
Монитор инг достижен ий воспитан ников					*														*											*		
Открыты е занятия						*														*										*		
<b>2 год обучения</b>																																
Теория, практика																																
Монитор инг достижен ий воспитан ников					*														*											*		
Открыты е занятия						*														*										*		

### **4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

#### **Первый год обучения:**

- У детей сформируется система представлений о себе, своём здоровье и физической культуре;
- Повысится двигательная активность детей;
- Повысится уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре;

- Оздоровление и физическое развитие детей, формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

**Второй год обучения:**

- Знание детьми спортивных игр;

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

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

**5. Условия реализации программ**

**Место проведения:** спортивный зал МДОУ.

**Кадровое обеспечение:** Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется администрацией и педагогом – руководителем дополнительной образовательной услуги.

Администрация МДОУ, в лице заведующего, разрабатывает и утверждает локальные нормативные акты, регулирующие деятельность МДОУ по реализации дополнительной общеразвивающей программы, осуществляет контроль за результатами освоения дополнительной программы в рамках открытых занятий.

Администрация МДОУ, в лице заместителя заведующего по ВМР, составляет расписание (режим) занятий, проведение которых осуществляется педагогом за пределами и с учётом режима занятий по основной общеобразовательной программе МДОУ; осуществляет контроль за реализацией программы в соответствии с нормативной документацией, рабочими программами, расписанием (режимом) занятий; осуществляет контроль за своевременным предоставлением соответствующей документации педагога-руководителя; осуществляет консультирование педагога-руководителя по ведению соответствующей документации, по методическому содержанию занятий.

Педагог-руководитель ведёт необходимую документацию, проводит занятия по модулю в соответствии с рабочей программой.

На должность педагога-руководителя дополнительных образовательных услуг принимается работник со средне-специальным или высшим педагогическим образованием, квалификации, соответствующей направленности дополнительной программы.

Педагог организует досуговую и игровую деятельность воспитанников. Досуговая деятельность осуществляется в период подготовки к занятиям, в течение перерывов между занятиями и после окончания занятий по желанию детей и родителей. Игровая деятельность осуществляется в формах коллективных или групповых развивающих игр, направленных на формирование умений коллективного взаимодействия, формирования двигательных умений, развития физических качеств, их нравственного и эстетического воспитания и развития.

Основной формой организации образовательного процесса является совместная организованная деятельность педагога с детьми. Важным моментом является: создание педагогом благоприятного психологического климата; атмосфера сотрудничества и с творчества взрослого и детей; максимальный учет индивидуальных природных особенностей, возможностей каждого ребенка.

### **Оборудование:**

Корзина для инвентаря	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая (малая)	2 шт.
Свисток	1 шт.
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	2 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 50 см)	15 шт.
Скакалка детская (длина от 120-180 см)	12 шт.
Баскетбольные кольца	1 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский	
• средний	5 шт.
• малый	15 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания (малая)	4 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Мячи:	
Баскетбольные	6 шт.
Волейбольные	6 шт
Футбольные	6 шт
Резиновые (малые, средние, большие, легкие)	По 10шт

Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) канат	1 шт. 1шт.
---	---------------

### Информационно – методические материалы:

Автор	Название	Издательство год
Адашкевич Э.Н.	Спортивные игры и упражнения	М.: Просвещение, 1992год
Адашкявицене Э.Й	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Москва «Просвещение» 1992 год
Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б.	Физическое развитие детей 5-7 лет	Волгоград «Учитель» 2009 год
Боровская Л.М. Иванова В.А.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Нерюнгри 2010
Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников	Москва «Айрис Пресс» 2011 год
Волошина Л.Н.	Играйте на здоровье	Москва «Аркти» 2004 год
Волошина Л.Н. Гаврилова Е.В.	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников	Волгоград «Учитель» 2013 год
Волошина Л.Н. Курилова Т.В.	Игры с элементами спорта	Москва «Гном» 2004 год
Журналы	«Инструктор по физкультуре»	Москва «Сфера»
Ефименко Н.Н.	Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста	М.: Просвещение, 1999год
Зимонина В.Н.	Программа «Расту здоровым»	М.: Просвещение, 2001год
Кожухова Н.Н. Рыжкова Л.А.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях	Москва «Академия» 2002 год
Литвинова О.М.	Система физического воспитания в ДОУ	Волгоград «Учитель» 2007 год
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М.: Просвещение, 2001год
Яковleva Л.Ф.	Программа «Старт»	Журнал Дошкольное воспитание № 1-12,1996, № 1-2, 1 997 год

### 6. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

**Оценочные материалы освоения дополнительной общеразвивающей программы**

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения воспитанниками МДОУ дополнительной общеобразовательной программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль воспитатально - образовательного процесса на соответствие требованиям законодательства;
- мониторинг динамики индивидуального развития воспитанников; оценка качества освоения содержания программы.

Контроль качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

Учет достижений детей осуществляется педагогом, проводящим занятия с детьми и заместителем заведующего по ВМР.

**Основными формами учета достижений (промежуточной и итоговой аттестации обучающихся)**

являются:

- качественная оценка уровня освоения материала;
- достижения воспитанников в эстафетах, соревнованиях и конкурсах разного уровня;
- открытые занятия для родителей.

В целях обеспечения гарантий прав, обучающихся на получение дополнительного образования в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы, осуществляется система мер по профилактике не усвоения материала, состоящая в разработке вариантов индивидуализации образовательного процесса.

Работа педагогов по пропущенному материалу заключается в разработке рекомендаций родителям и воспитателям МДОУ. В условиях реализации образовательного процесса по программе дополнительного образования детей осуществляется выявление потребностей, обучающихся в психолого-педагогическом сопровождении. Родителям обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении выдаются рекомендации о возможностях организации такого сопровождения.

Результаты контроля и мониторинга используются исключительно для:

- индивидуализации образовательного процесса;
- оптимизации работы с группой детей.

Оценочными материалами являются:

- анкетирование удовлетворённости родителей образовательной услугой;
- наблюдение (и фиксация в документации) за достижениями обучающихся;
- мониторинг посещаемости;

- результаты конкурсов, соревнований спортивной направленности.

По программе осуществляется мониторинг достижений обучающихся, который педагог должен проводить на 1 неделе ноября, 3ей неделе февраля и второй неделе мая, накануне отчётной недели, во время которой педагог проводит открытое занятие для родителей.

Помимо мониторинга, педагог применяет форму контроля освоения программы, используя контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

### **Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 3-7(8) лет.**

• Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

• Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

• Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

- Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

В процессе наблюдения за детьми отмечали характер выполнения задания: выполняет ли ребенок задания самостоятельно, или подражает другим детям или обращается за помощью, как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу, как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими, как выполняет правила. Такой вид мониторинга позволяет способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Республика Карелия  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательно-речевому развитию детей №49 «Улыбка»

**Рабочая программа дополнительного образования**

**«Школа спорта»**

**для детей 3-7 лет**

Срок реализации: 2 года

Петрозаводск 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы предусматривает разработку и реализацию рабочих программ. Содержание рабочих программ конкретизирует содержание дополнительной программы. Рабочие программы разрабатываются педагогическими работниками, оказывающими дополнительные образовательные услуги, и принимаются Педагогическим советом педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» представлена модулем «Школа спорта».

Первый год обучения рассчитан на детей в возрасте от 3 до 4 лет (воспитанники вторых младших групп МДОУ). Основной задачей первого года обучения является: развитие навыка правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка; укрепление мышечного корсета (мышцы шеи, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и тазового дна, мышцы ног и свода стопы); создание условий для профилактики плоскостопия; увеличение гибкости и подвижности в суставах через освоение разнообразных технических приёмов спортивных упражнений.

Второй год обучения рассчитан на детей в возрасте от 4 до 7(8) лет (воспитанники средних, старших и подготовительных групп МДОУ). Основной задачей второго года обучения является: формирование и развитие двигательных навыков по разным видам спорта; знакомство дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол; формирование навыков простейших действий с мячом (катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом); развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; совершенствование деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей).

### **Формы организации занятий:**

- фронтальные развивающие занятия с группой детей;
- игры;
- игры-тренировки;
- интегрированные двигательно-познавательные занятия;
- соревновательно - развивающие.

### **Способы организации детей: фронтальный, подгрупповой.**

### **Виды, формы деятельности:**

- 1.Специальная подготовка.
- 2.Общеразвивающие упражнения-
  - Ходьба.
  - Бег.
  - Прыжки
  - ОРУ (общеразвивающие упражнения)
- 3.Игровая спортивная деятельность

**Методы и приемы**, помогающие осуществлять индивидуальный подход:

#### **1.Словесные**

- Рассказ
- Объяснение

#### **2.Наглядные**

- Жестовая инструкция
- Метод совместных действий
- Наблюдение

#### **3.Практические**

- Выполнение упражнений

Выбор метода и приема зависит от воспитательных задач, общих или ближайших, от подготовленности и возраста детей.

### **Взаимодействие с родителями.**

В этом направлении используются следующие формы работы:

- открытый просмотр занятий;
- индивидуальные беседы, консультации по запросам родителей;
- тематические родительские собрания;
- праздники, развлечения, досуги, соревнования;
- анкетирование, опрос.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по программе осуществляется в заявительном порядке. Родители имеют право ознакомиться с содержанием дополнительной программы и рабочих программ. При желании каждый родитель, чьи дети посещают модуль, может присутствовать на занятиях.

**Структура и содержание занятий:**

**Первый год обучения. Учебно-тематическое планирование.**

Месяц	Тема	Количество занятий (группа 3-4 года)	Количество занятий (группа 4-5 лет, 5-6 лет+6-7 лет)
октябрь	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	2
	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	1	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	1	2
	Выполнение бросков и ловли мяча в движении	1	2
	Диагностика	1	2
ноябрь	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	1	2
	Выполнение броска и ловли мяча в движении.	1	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	1	2
	Передача мяча друг другу различным способом	1	2
декабрь	Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	1	2
	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.	1	2
	Передача мяча друг другу различным способом	1	2
	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	1	2
январь	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	1	2
	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	1	2
	Перебрасывание мяча через сетку	1	2
февраль	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	1	2

	Перебрасывание мяча через сетку	1	2
	Бросание мяча через сетку в прыжке	1	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками	1	2
март	Бросание мяча через сетку в прыжке	1	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками	1	2
	Подача и пас в игре	1	2
	Блокировка мяча в процессе игры	1	2
апрель	Подача и пас в игре	1	2
	Верхняя подача в волейболе	1	2
	Обучение технике приема и передачи мяча	1	2
	Блокировка мяча в процессе игры	1	2
май	Верхняя подача в волейболе	1	2
	Закрепление техники приема и передачи мяча	1	2
	Блокировка мяча в процессе игры	1	2
	Диагностика	1	2
Итого		32	64

### Структура и содержание занятий:

В структуру занятий входит три части: подготовительная, основная и заключительная.

Продолжительность занятий может длиться от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей. В подготовительной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе, с помощью строевых упражнений для согласования движений, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия средствами тренировки решаются задачи общей и специальной направленности, разучаиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений спортивным инвентарем.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и

расслаблении мышц, элементы самомассажа, подвижные и малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления всех мышц, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

## **Перспективное планирование работы**

### **1 год обучения.**

<b>Месяцы</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Рекомендуемые упражнения</b>
Октябрь	<p><b>История возникновения мяча</b>            Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.            Познакомить с историей возникновения мяча.            Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p><b>Броски мяча</b>            Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.            Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p><b>Подбрасывание мяча</b>            Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.            Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p><b>Броски мяча</b>            Отрабатывать броски мяча вверх в движении.            Развивать глазомер, координации движений.            Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>Беседа «Спортивные игры с мячом».            Д/и «Что это за мяч?»            П/и «Пятнашки с мячом»</p> <p>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»</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками            Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.            П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд)            Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом»            Броски мяча ногой в цель</p>
Ноябрь	<b>Броски мяча</b> Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз)

	<p>руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость.</p> <p>Учить передавать друг другу мяч ногами.</p> <p><b>Перебрасывание мяча</b> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p> <p><b>Перекатывание набивного мяча</b> Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>Развивать координацию движений, внимание.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</p> <p>Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит» Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
Декабрь	<p><b>Перебрасывание мяча</b> Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p> <p><b>Броски мяча</b> Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.</p> <p><b>Отбивание мяча</b> Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.</p>	<p>Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</p> <p>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»</p> <p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови» П/и «Отбей мяч»</p>

Январь	<p><b>Забрасывание мяча</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p> <p><b>Перебрасывание мяча</b> Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</p> <p>Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Мельница» П/и «Ловишка с мячом»</p>
Февраль	<p><b>Забрасывание мяча</b> 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.</p> <p><b>Броски мяча</b> Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.</p> <p><b>Перебрасывание мяча</b> Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер,</p>	<p>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»</p> <p>Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</p> <p>Перебрасываний мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</p>

	<p>внимание.</p> <p><b>Отбивание мяча</b></p> <p>Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>Развивать ловкость, мышление.</p>	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах</p> <p>Броски мяча вверх</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Мельница»</p>
Март	<p><b>Ведение мяча</b></p> <p>Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>Учить обводить ориентиры.</p> <p>Учить вести мяч змейкой.</p> <p>Закрепить ведение мяча до кольца и выполнять бросок в кольцо.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя друг другу</p> <p>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>Перебрасывание мяча из-за головы</p> <p>Передача мяча друг другу ногой</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
Апрель	<p><b>Перебрасывание мяча</b></p> <p>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>Упражняться в непроизвольном действии с мячами.</p> <p>Развивать координацию.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя друг другу</p> <p>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>Перебрасывание мяча из-за головы</p> <p>Передача мяча друг другу ногой</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
Май	<p><b>Школа мяча</b></p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p> <p><b>Диагностика</b></p> <p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов)</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>П/и «Вышибалы»</p> <p>П/и «10 передач»</p> <p> </p> <p>Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)</p>

	<b>Итоговое</b>	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Ведение мяча рукой до ориентира и обратно Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча ногой в ворота на меткость Развлечение «Быстрый мяч»
--	-----------------	--

### **Второй год обучения. Учебно-тематический план**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>октябрь</b>	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. Беседа «Спортивные игры с мячом»	2
	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	2
	Выполнение бросков и ловли мяча в движении	2
	Диагностика	2
<b>ноябрь</b>	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	2
	Выполнение броска и ловли мяча в движении.	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	2
	Передача мяча друг другу различным способом	2
<b>декабрь</b>	Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	2
	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.	2
	Передача мяча друг другу различным способом	2
	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	2
<b>январь</b>	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	2
	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	2
	Перебрасывание мяча через сетку	2
<b>февраль</b>	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	2
	Перебрасывание мяча через сетку	2
	Бросание мяча через сетку в прыжке	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками	2
<b>март</b>	Бросание мяча через сетку в прыжке	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками	2

	Подача и пас в игре	2
	Блокировка мяча в процессе игры	2
<b>апрель</b>	Подача и пас в игре	2
	Верхняя подача в волейболе	2
	Обучение технике приема и передачи мяча	2
	Блокировка мяча в процессе игры	2
<b>май</b>	Верхняя подача в волейболе	2
	Закрепление техники приема и передачи мяча	2
	Блокировка мяча в процессе игры	2
	Диагностика	2
Итого		64

### **Структура занятия:**

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале).

### **Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в

движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группами. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгиная одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посыпает мяч активным движением кистей вперед.

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

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

### **Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц

плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется

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

Вдали метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

### **Методика обучения игре в волейбол.**

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

### **Методика обучения ведению мяча.**

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно

расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

**Правила ведения мяча:**

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

**Упражнения:**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

**Методика обучения игре в футбол.**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувств мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование

игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

### **Перспективное планирование работы. 2 -й год обучения.**

Месяц	Основные задачи	Содержание
Октябрь Февраль Апрель	Выявить уровень физической подготовленности детей	Проведение мониторинга воспитанников, согласно диагностической методике выявления физических способностей и навыков детей
октябрь	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>
	Закрепление умения подкидывать мяч вверх разными способами	<ul style="list-style-type: none"> <li>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
октябрь	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

	<b>Воспитывать ловкость</b>  Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>• Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
ноябрь	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>• Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	Перебрасывание мяча Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину</li> <li>• Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>• Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>• Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
декабрь	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</li> </ul>
	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»</li> </ul>
	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>• Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
	Отбивание мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6</li> </ul>

	<p>Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<p>м.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
январь	<p>Забрасывание мяча</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Прыжки на мячах</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>
	<p>Перебрасывание мяча</p> <p>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>• Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
февраль	<p>Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>• Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>• Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>• Прыжки на мячах – фитболах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
	<p>Учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>• Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
	<p>Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>Учить передавать мяч ногами друг другу.</p> <p>Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасываний мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>• Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>• Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
	<p>Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> </ul>

	<p>рук.</p> <p>Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>Развивать ловкость, мышление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>• Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</li> </ul>
март	<p>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>Упражнять в непроизвольном действии с мячами.</p> <p>Развивать координацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>• Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
	<p>Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p> <p>Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячах - фитболах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы</li> <li>• Передача мяча друг другу ногой</li> <li>• Прыжки на мячах - фитболах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	<p>Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p> <p>Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</li> <li>• Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>• Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
Апрель	<p>Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>Упражнять в прыжках на мячах -фитболах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>• Прыжки на мячах - фитболах</li> <li>• Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
	<p>Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>• Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»</li> </ul>

	Воспитывать уверенность. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>
Май	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении –</li> <li>• м. 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)</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>• Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>

### Список литературы

1. Адашкевич Э.Н. Спортивные игры и упражнения. М.: Просвещение, 1992год
2. Адашкевичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Москва «Просвещение» 1992 год
3. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград «Учитель» 2009 год
4. Боровская Л.М. Иванова В.А. Подвижные игры с элементами баскетбола. Нерюнгри 2010 год
5. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва. «Айрис Пресс» 2011 год
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Москва, «Аркти», 2004 год
7. Волошина Л.Н. Гаврилова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград, «Учитель», 2013 год
8. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. Москва, «Гном», 2004 год

9. Журналы «Инструктор по физкультуре». Москва, «Сфера»
10. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1999год
11. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым», М.: Просвещение, 2001год
12. Кожухова Н.Н. Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Москва, «Академия», 2002 год
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград, «Учитель», 2007 год
14. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 2001год
15. Яковлева Л.Ф. Программа «Старт». Журнал Дошкольное воспитание № 1-12, 1996, № 1-2, 1997 год