

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4		4
7	Отбивание мяча	3		3
8	Перебрасывание мяча	4		4
9	Упражнение с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	4	4	
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	2	2	
	Итого:	32	9	23

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами - фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами - фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	32	3	24

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ п/п	Ф.И. ребенка	Броски мяча разными способами	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с места в корзину	Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений
		Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с	5-6 м	6 м и выше

	продвижением вперёд (мяч сбоку)		
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Броски мяча на меткость в цель
	2.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.
октябрь	3. История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
	4. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и

		<p>подряд.</p> <p>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
	Подбрасывание мяча	<p>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>3. Воспитывать ловкость</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
	Броски мяча	<p>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</p> <p>2. Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</p>
чрбкон	Броски мяча	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p> <p>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <p>Передача мяча друг другу в парах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>	<p>Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
	Перекатывание набивного мяча	<p>1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>2. Развивать координацию движений, внимание.</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу</p> <p>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</p> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>3. Воспитывать</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Метание набивного мяча из-за головы</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>

		выдержку.	
декабрь	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<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>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. 	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»</p>
январь	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку в парах Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<p>Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</p>

февраль	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. 	<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>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<p>Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) Отбивание мяча одной рукой змейкой Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. 	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</p>
март	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. 	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»</p>
	Знакомство с мячами - фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, 	<p>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»</p>

		координацию движений.	
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы</p> <p>Передача мяча друг другу ногой</p> <p>Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
	Упражнения с мячом - фитболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. 	<p>Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</p> <p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</p> <p>Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</p> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
апрель	Упражнения с мячом - фитболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 	<p>Перебрасывание фитбола друг другу в парах</p> <p>Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</p> <p>Броски мяча вверх с хлопками за спиной</p> <p>Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</p> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность. 	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <p>Отбивание мяча змейкой</p> <p>П/и «Догони мяч»</p>
	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение 	<p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>Перебрасывание набивного мяча</p>

		занимать правильное и.п. при метании на дальность.	друг другу П/и «Вышибалы»
май	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча в движении – 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) Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками в движении Броски мяча ногой в ворота на меткость
	Итоговое	См. приложение	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовительная группа

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
-------	--------------	--------	------------

сентябрь	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</p> <p>Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча</p> <p>Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</p>
	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>Броски мяча в цель на меткость.</p>
октябрь	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>Беседа «Спортивные игры с мячом».</p> <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Горячая картошка», «Акулы»</p>
	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>Беседа о спортивной игре «Волейбол»</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в</p>	<p>Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Броски мяча вверх с хлопком.</p>

		забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	П/и «Охотники и куропатки»
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
новиков	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	Отбивание мяча по кругу Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу разными способами Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах - хоппах Передача мяча ногой в движении

		<p>прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>П/и «Охотники и зверь»</p>
	Отбивание мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<p>Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</p> <p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
декабрь	Балансировка на фитболе	<p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Ведение мяча в движении</p> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
	Забрасывание мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>Броски мяча в ворота в движении</p> <p>П/и «Горячая картошка»</p>
	Бросание и ловля мяча	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<p>Бросание и ловля набивного мяча</p> <p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>Перебрасывание мяча в парах разными способами</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
	Ведение мяча	<p>1. Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p>	<p>Ведение мяча с поворотом</p> <p>Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</p> <p>П/и «Мяч капитану»</p>

		4. Развивать выносливость.	
январь	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. 	<p>Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Ведение мяча с поворотами Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<p>Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать Ведение мяча, продвигаясь бегом Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</p>
февраль	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. 	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»</p>
	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию 	<p>Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»</p>

		движений.	
	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание. 	<p>Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</p> <p>Балансировка на фитболе лежа на животе</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. 	<p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</p> <p>Остановка и передача мяча в движении</p> <p>П/и «не урони мяч»</p>
март	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<p>Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</p> <p>Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</p> <p>Ведение мяча в движении</p> <p>Прыжки на мячах – хопках</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. 	<p>Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</p> <p>Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в 	<p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>Бросок мяча в ворота на меткость</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>П/и «Футбол»</p>

		ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	
	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»
апрель	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния Ловля мяча, летящего на разной высоте Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	Ведение мяча с дополнительными заданиями Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»

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

Методическое обеспечение программы

Структура организации 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 детей упражнениям с мячом

(Д.В.Хухлаева)

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух

слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?*

*Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см).

По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются оса-лить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389017

Владелец Родина Ольга Викторовна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025