

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.18г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ
«Детский сад №12 «Ягодка»
Приказ № 48-4/2018 от 31.08.2018г.
Алфёрова Л.А.



Рабочая программа
по физическому развитию
кружка «Маленькие спортсмены»
(школа мяча)
МАДОУ «Детский сад №12 «Ягодка»
(младшая и средняя группы)

Воспитатель:
Лобанова Е.А.

2017 – 2019г.

Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча», Издательство «Детство-Пресс», 2015г., с учётом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Комаровой, Т.С. Вераксы, М.А. Васильевой.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи первого года обучения:

Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.

Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.

Развивать физические качества ребёнка.

Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

Ожидаемые результаты:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
 - играть с мячом, не мешая другим;
 - согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
 - бросать и ловить мяч двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча друг другу;
 - выбрасывание мяча ногой вперед;
 - метать мяч;
 - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель; в баскетбольный щит с места; метать набивной мяч; с расстояния в цель (ворота).

Задачи второго года обучения:

Формировать умение действовать с мячом.

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

Развивать точность, координацию, глазомер.

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

Ожидаемые результаты:

- бросать мяч в кольцо;
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- бросать мяч в ворота, с ударом по неподвижному мячу; с ударом по движущемуся мячу;
- соблюдать правила в командной игре.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Сроки реализации программы: 2 года.

Место проведения: занятия в зале и на спортивной площадке.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в год. (с сентября по май в младшей и средней группе).

Формы обучения: специально организованные занятия, игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Длительность занятий: младшая группа 15 минут, средняя группа 20 минут.

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол			
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и	Расстояние 2 метра Технически

футбол		точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Если ребенок выполняет меньше среднего уровня это **низкий уровень**, если больше **высокий уровень**.

Используемый материал:

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);

баскетбольные корзины;

волейбольная сетка;

футбольные ворота;

набивные мячи;

мячи-хоппы;

конусы-ориентиры.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во занятий
1	Диагностика	2
2	История возникновения мяча	2
3	Броски мяча	8
4	Подбрасывание мяча	5
5	Перебрасывание мяча в парах	5
6	Перебрасывание мяча через сетку	5
7	Отбивание мяча	3
8	Забрасывание мяча в корзину	3
10	Упражнения с мячами – футболами	2
11	Итоговое	1
	Итого:	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во занятий
1	Диагностика	2
2	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1
3	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1
4	Беседа о спортивной игре «футбол»	1
5	Броски мяча	10
6	Отбивание мяча	5
7	Перебрасывание мяча	3
8	Упражнение с фитболами	1
9	Забрасывание мяча в цель	4
10	Ведение мяча	5
11	Перебрасывание мяча через сетку	2
12	Итоговое	1
	Итого:	36

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

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

	3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	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»
Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	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
Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании	Забрасывание мяча в корзину

	набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого называли, тот и ловит»
Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Перебрасывание мяча (декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»
Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

		Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
Забрасывание мяча (январь)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
Забрасывание мяча (февраль)	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Броски мяча	учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту,	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»

	выносливость.	
Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой

	Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг

	правильное и.п. при метании на дальность.	другу П/и «Вышибалы»
Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)
Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча ногой в ворота на меткость
Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2год обучения)

Тема занятия и месяц	Задачи	Содержание
Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из- за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость (2 из 5)
Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.
История возникновения мяча (октябрь)	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»
Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	Беседа о спортивной игре «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля его на месте П/и «Ловишка с мячом»
Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком

	кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	П/и «Охотники и куропатки»
Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. Воспитывать целеустремленность.	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. Закрепить навык перебрасывания мяча Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
Отбивание мяча	Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого называли, тот и ловит»

Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Совершенствовать прыжки. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»
Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Балансировка на фитболе (декабрь)	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов

	скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость.	Ведение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира Прыжки на мячах - хоппах Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»
Ведение мяча (январь)	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча в парах Подбрасывание и ловля мяча П/и «Мяч - ловцу»
Перебрасывание мяча	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу Развивать ориентировку в пространстве.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Броски мяча о стену Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
Забрасывание мяча (февраль)	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах Упражнять в умении броска в	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Перебрасывание мяча друг другу Бросание мяча в вертикальную цель

	ворота Развивать глазомер, ловкость.	Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель»
Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Развивать внимание.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
Ведение мяча (март)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
Ведение мяча	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного

		расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
Броски мяча	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом»
Перебрасывание мяча (апрель)	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»
Ловля мяча	Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»

Ведение мяча	Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах стрелок»
Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)
Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча в ворота на меткость
Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2015 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;

4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И. М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.