

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 21 Кировского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 7 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ д/с №21  
\_\_\_\_\_ Т.О. Петрова  
Приказ № 75п.3-ОД от 31.08.2023г.

М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Задорный мяч»

Возраст обучающихся	4 –7 лет
Срок реализации программы	2 года

Разработчик:  
Дукин Михаил Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Задорный мяч» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с обучающимися (далее – воспитанниками, дошкольниками, детьми...) и стала основой для составления данной программы.

Систематические игры и упражнения с мячом будут активно влиять на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами

Занятия спортивными играми и упражнениями по Программе направлены на улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях; на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Программа направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовку к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### ***Актуальность***

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физкультурно-оздоровительная работа занимает особое место.

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка дошкольника. Ребенок все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

#### ***Отличительные особенности программы***

Для удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности в детском саду организована программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Задорный мяч».

Основной акцент в Программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных игр с мячом – волейбол, футбол, баскетбол и др.

Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- активная жизненная позиция;
- познавательная активность;
- патриотизм.

Отличие также заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу что-то новое. Подчеркивая новизну содержания данной программы, нужно отметить следующее:

- опору на дидактические принципы классической и современной дидактики (ФГОС ДО);
- методологическую обоснованность концептуальных идей программы в контексте современных педагогических исследований.

#### ***Адресат программы***

Программа предусматривает занятия с детьми **4-7 лет**. Содержание Программы ориентировано на добровольные одновозрастные и разновозрастные группы детей, различного уровня подготовки, заинтересованных заниматься по данному направлению.

#### ***Объем и сроки освоения Программы***

Для освоения Программы необходимо следующее количество академических часов: 112 (56 - 1й год обучения, 56 - 2й год обучения).

#### ***Цель программы***

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

#### ***Обучающие задачи:***

- Знакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
- Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх, спортивных клубах, выдающихся спортсменах.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача, бросок через сетку, умение сочетать замах с броском при метании мяча, забрасывание в корзину, подача, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.

#### ***Развивающие задачи:***

- Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять двигательный опыт.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
- Развивать понимание сущности коллективной игры с мячом, цель и правила, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера.
- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

### ***Условия реализации Программы***

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, направлен на последовательное и постепенное формирование практических умений и навыков.

Программа рассчитана на один год обучения детьми 4-6 лет и 6-7 лет, группы в составе 8-15 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. Занятия проходят в спортивном зале.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 56 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: для средне-старшей группы (4-6 лет) - 20-25 минут, для подготовительной (6-7 лет) - до 30 минут.

### ***Условия набора в группы***

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-7 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся. Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. В группы принимаются все желающие.

### ***Условия формирования групп***

Группы формируются из желающих обучаться по программе из детей 4-7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Прием в группы осуществляется на добровольной основе.

Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: учащиеся могут быть отчислены по желанию родителей (законных представителей) и др.

### ***Количество детей в группе***

Количество детей в группах по – 8-15 человек.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Гибкая форма организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, здоровье, настроение, уровень установления причинно-следственных связей, выявления закономерностей и другие факторы. Состав группы одновременно занимающихся детей может меняться в зависимости от вышеуказанных причин.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к нагрузкам и создать психологический и эмоциональный настрой. Построение, приветствие детей, проверка правильности осанки. Разминка: ходьба, бег, прыжки.
- Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, укрепление мышц, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков.
- Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снятие напряжения и

излишней эмоциональности. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

Содержание и темы занятий спланированы по блокам. Блоки программы можно варьировать.

1. Баскетбол
2. Пионербол
3. Волейбол
4. Футбол

#### ***Формы проведения занятий***

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации программы: игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

#### ***Формы организации деятельности обучающихся на занятиях***

Основными формами проведения занятий являются:

- индивидуальная форма обучения - предполагает самостоятельную работу обучающихся и помощь педагога каждому ребенку, при этом, не уменьшая активности подростка, содействовать отработке навыков, умений;

- групповая форма - при работе в группах детям предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности;

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, просторный, хорошо проветриваемый, с свободной серединой и спортивными пособиями, и инвентарём, используемым по прямому назначению.

##### **1. Мячи:**

резиновые (средние, большие) (по 15 шт.)

малые пластмассовые (30 шт.)

баскетбольные (15 шт.)

волейбольные (2 шт.)

футбольные (2шт.)

фитболы (2 шт.)

2. Баскетбольные корзины (2 шт.)

3. Напольные корзины (2 шт.)

4. Шнур для натягивания (2 шт.)

5. Футбольные ворота (2 шт.)

6. Обручи (10 шт.)

7. Кубики (20 шт.)

8. Кегли (20 шт.)

9. Гимнастические скамейки (4 шт.)

10. Мишени (2 шт.)

11. Свисток (1 шт.)

#### ***Кадровое обеспечение***

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### Планируемые результаты

<i>Предметные</i>	Совершенствованы навыки выполнения основных движений, способствовать освоению различных физических упражнений общеукрепляющей направленности. Сформированы первоначальные умения выполнения движений с мячом, освоения элементов техники баскетбола, пионербола, волейбола и футбола. Сформированы навыки правильного выполнения разнообразных упражнений с мячом из разных исходных положений.
<i>Метапредметные</i>	Развито умение ориентироваться в пространстве и на спортивной площадке, находить удобное место для ведения игры. Развиты психомоторные способности: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, мелкая моторика, ручная ловкость. Развито умение использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
<i>Личностные</i>	Развита двигательная эрудиция, творческие и созидательные способности: развита двигательная и познавательная активность, самостоятельность, расширен кругозор, развиты коммуникативные навыки общения со сверстниками.

### Учебный план 2023-2024 года обучения (для детей 4-7 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа с детьми «Какие бывают мячи».
2	Баскетбол	19	6	13	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
3	Пионербол	11	3	8	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
4	Волейбол	11	3	8	Наблюдение, беседа, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
5	Футбол	11	3	8	Наблюдение, беседа, анализ занятий. диагностические игровые упражнения
6	Командные игры. Соревнования	2	-	2	Наблюдение, анализ занятий, диагностические игровые упражнения
7	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнования в виде эстафет с участием родителей
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	

### *Календарный учебный график*

	<i>1-й год обучения 4-6 лет</i>	<i>2-й год обучения 6-7 лет</i>
Количество учебных недель	28	28
Количество учебных часов	56	56
Режим занятий	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю

### *Методические и оценочные материалы*

№	Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Баскетбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, дидактические игры	Диагностические игровые упражнения
2	Пионербол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Волейбольная сетка, волейбольные мячи, резиновые мячи	Диагностические игровые упражнения
3	Волейбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Волейбольная сетка, волейбольные мячи, резиновые мячи	Диагностические игровые упражнения
4	Футбол	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Футбольные мячи, резиновые мячи, конусы, футбольные ворота.	Диагностические игровые упражнения
6	Итоговое занятие	Фронтальная	Словесные, наглядные, практические	Мячи, сетка, баскетбольные кольца.	Открытое занятие

### *Оценочные материалы*

Для отслеживания результативности образовательной деятельности функционирует система контроля освоения учащимися Программы:

Вид контроля	Формы	Срок контроля
Входной	Педагогическое наблюдение, практические упражнения	Октябрь
Текущий	Наблюдение	На занятиях
Итоговый	Педагогическое наблюдение, практические упражнения	Апрель

*Входной контроль* проводится в сентябре с целью выявления у обучающихся уровня физического развития, склонности к познанию нового через практическую деятельность.

*Формы:*

-педагогическое наблюдение,

-практические упражнения.

Результаты входного контроля фиксируются в Бланке входного контроля (*Приложение 1*).

*Текущий контроль* осуществляется на всех занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам Программы.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение.

*Итоговый контроль* проводится по окончании Программы.

Процедура подведения итогов освоения программы представляет собой проведение педагогической диагностики.

Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке итогового контроля (*Приложение 2*).

Оценка степени достижения метапредметных и личностных результатов осуществляется на основании педагогического наблюдения при выполнении обучающимися практических упражнений.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в Карте педагогического мониторинга.

*Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения*

Наблюдение

Практические упражнения

*Формы предъявления результатов обучения*

Фотовыставка практической деятельности;

Отчетная документация в электронном виде.

Открытое занятие.

Входная диагностика проводится в октябре месяце (1-2 неделя занятий) с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей. Итоговая диагностика обучающихся проводится конце учебного года в апреле месяце (4 – неделя занятий).

*Формы входной и итоговой диагностики:*

- педагогическое наблюдение;

- выполнение практических заданий педагога

### ***Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом***

Условные обозначения:

1 балл – низкий уровень

2 балла - средний уровень

3 балла - высокий уровень

***Низкий.*** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

***Средний.*** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

***Высокий.*** Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

### ***Список литературы***

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983.

2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада М.: Просвещение, 1992.



3. Бальсевич В.К. Воспитание физической культуры личности – основа здорового стиля жизни человека в XXI веке // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург. (Материалы конгресса в двух томах). Том 1. СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003.
4. Выдрин В.М. Проблемы методологии исследования спорта как вида физической культуры // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург. (Материалы конгресса в двух томах). Том 1. СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003.
5. Гомельский, Е. Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе»: лекции 5–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989
7. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми // Дошкольное воспитание. – 1988. - №3. – С.56-61
8. Левис Шелдон Ребенок и стресс /Шелдон Левис, Шейло Левис; пер. с англ. - СПб.: Питер-пресс, 1997.
9. Малюженко И.В. «Школа мяча»: баскетбол для старших дошкольников / И.В. Малюженко // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 5 – С.11
11. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986.
12. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста // Теория и методика физической культуры дошкольников С. 565-572.
13. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.
14. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред. С. О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
15. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
16. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Бланк входного контроля

ДООП «Задорный мяч», группа № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Технически правильное выполнение упражнения с мячом, присутствует умение придумать и выполнить несложные действия с мячом.	Ф.И.детей																
	баскетбол																
	пионербол																
	волейбол																
	футбол																

- 1 балл** – низкий уровень развития физических качеств, движения не сформированы;
- 2 балла** – средний уровень развития физических качеств на среднем уровне, движения в стадии формирования;
- 3 балла** – высокий уровень развития физических качеств на высоком уровне.

Бланк итогового контроля

ДООП «Задорный мяч», группа № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Технически правильное выполнение упражнения с мячом, присутствует умение придумать и выполнить несложные действия с мячом.	Ф.И.детей																
	баскетбол																
	пионербол																
	волейбол																
	футбол																

- 1 балл** – низкий уровень развития физических качеств, движения не сформированы;
- 2 балла** – средний уровень развития физических качеств на среднем уровне, движения в стадии формирования;
- 3 балла** – высокий уровень развития физических качеств на высоком уровне.

Календарно-тематический план (4-6 лет)

Неделя	Дата	Содержание материала	количество часов		
			всего	теор	практ
1		ОРУ с массажным мячом. 1. Бросок мяча в обруч с расстояния 1-1,5 м 2. Подбрасывать мяч вверх, и ловля его двумя руками. П/И Ловишки с ленточкой	2	0,5	1,5
2		ОРУ без предметов 1. Отбивание мяча двумя руками и одной рукой на месте. 2. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи. П/И «Догони мяч»	2	0,5	1,5
3		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в тройках способом из-за головы, ловля после отскока от пола 2. Отбивание мяча одной рукой на месте П/И «Ассоциации»	2	0,5	1,5
4		ОРУ с кольцом. 1. Отбивание мяча одной рукой на месте 2. Забрасывание мяча в корзину способом двумя руками снизу. П/И «Догони мяч»	2	0,5	1,5
5		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Прокатывание мяча воротики (2 колонны, друг напротив друга). 2. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) П/и «Ты катись, катись, наш мячик»	2	0,5	1,5
6		Разминка «Машины» 1. Закрепление передачи мяча в парах разными способами. 2. Бросок мяча в корзину двумя руками удобным способом. И/У «Пингвины» (прыгать на двух ногах на месте). П/и Салют	2	0,5	1,5
7		Ору в парах 1. Отбивание мяча в движении (3-4 шага) 2. Ловля мяча, брошенного взрослым 3. Бросок малого мяча цель П/и Ловишки с обручем	2	0,5	1,5
8		ОРУ на стульчиках 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2. Отбивание от пола левой рукой П/и Игра с Мишкой	2	0,5	1,5

<b>9</b>		ОРУ без предметов 1. Беседа об игре пионербол. 2. Брось, поймай, упасть не давай. И /У «Кто дальше бросит мяч?» (перебрасывание из-за линии)	2	0,5	1,5
<b>10</b>		ОРУ с массажным мячом 1. Формирование умения бросать мяч через сетку/ веревку. 2. «Передал — садись»	2	0,5	1,5
<b>11</b>		ОРУ с теннисным мячом 1. Передача мяча через сетку в парах И /У «Мяч сквозь обруч»	2	0,5	1,5
<b>12</b>		ОРУ с набивным мешочком 1. Упражнять в прыжках через канат. 2. «Полный ящик» (катание мячей и бег). П/И «Быстро по кругу»	2	-	2
<b>13</b>		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. П/И «Играй, играй, упасть не давай»	2	0,5	1,5
<b>14</b>		ОРУ с большим мячом 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах разными способами 2. Перебрасывание мяча сквозь обруч П/и «Охотники и зайцы» (учить уворачиваться от двух мячей)	2	0,5	1,5
<b>15</b>		Ору с массажным мячом 1. Передача мяча партнеру разными способами 2. Учить выполнять бросок через сетку способом из-за головы. П/и Боулинг	2	0,5	1,5
<b>16</b>		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через веревочку в парах 2. Ловля мяча, брошенного взрослым. П/И «Играй, играй, упасть не давай»	2	0,5	1,5
<b>17</b>		1. Беседа о волейболе 2. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель 3. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми-быстро положи». П/и «Подвижная цель»	2	0,5	1,5
<b>18</b>		1. Совершенствование техники ловли мяча, после броска от пола. 2. Передача мяча в тройках разными способами П/и «Обманный мяч»	2	0,5	1,5

<b>19</b>		<p>Ору с малым обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать прыгучесть, прыжки вверх до игрушки</li> <li>2. Совершенствование ловли мяча в парах.</li> </ol> <p>П/и «Один-два»</p>	2	0,5	1,5
<b>20</b>		<p>ОРУ с большим мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча ведущему стоя в шеренге</li> <li>2. Перебрасывание мяча через веревочку с названием игрока.</li> </ol> <p>П/и «Охотники и утки»</p>	2	0,5	1,5
<b>21</b>		<p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку с 3 шагов</li> <li>2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком перед ловлей.</li> </ol> <p>П/И «Мы веселые ребята»</p>	2	0,5	1,5
<b>22</b>		<p>ОРУ без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча с линии подачи</li> <li>2. Прыжки вверх с броского мяча через сетку.</li> </ol> <p>Эстафета «Поменяй мяч»</p>	2	0,5	1,5
<b>23</b>		<p>ОРУ с мячиком для пинг-понга</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через веревочку в цель.</li> </ol> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-е «Нырляльщики»</p>	2	0,5	1,5
<b>24</b>		<p>ОРУ на скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча в цель</li> <li>2. Прыжки с мячом в руках через предметы</li> </ol> <p>П/И Удочка</p>	2	0,5	1,5
<b>25</b>		<p>ОРУ в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о футболе</li> <li>2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы.</li> </ol> <p>Эстафета с футбольным мячом</p>	2	0,5	1,5
<b>26</b>		<p>ОРУ без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча ногой в парах</li> <li>2. Отрабатывать действия с мячом на месте и в движении, упражнять в остановке мяча ногой, ударе мяча по воротам.</li> </ol> <p>П/и «Вышибалы»</p>	2	0,5	1,5

27		ОРУ с гимнастической палкой 1. Упражнять в ходьбе змейкой, ведении мяча ногой. 2. Организация команды на площадке, передача мяча ногой по свистку и остановка мяча. П/И «У кого больше мячей» (футбольный вариант)	2	0,5	1,5
28		ОРУ с малым мячом 1. Прокатывание мяча ногой в движении; 2. Подбрасывание мяча ногой вперед; П/и «Пустое место»	2	-	2
<b>Итого</b>			<b>56</b>	<b>13</b>	<b>43</b>

*Календарно-тематический план 6-7 лет*

Неделя	Дата	Содержание материала	Количество часов		
			всего	теор	практ
		ОРУ без предметов 1. Броски мяча вверх, и ловля его на месте не 10 раз подряд. 2. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и. п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) П/И «Горячий мяч»	2	0,5	1,5
2		ОРУ с массажным мячом. 1. Передача мяча в парах способом из-за головы 2. Отбивание мяча одной рукой на месте, с поворотом вокруг себя 3. Эстафета с мячом (перенести мячи из одного обруча в другой)	2	0,5	1,5
3		ОРУ с большим мячом. 1. Броски мяча вверх, и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) 2. Броски мяча об пол, и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/И «Ловишки парами»	2	0,5	1,5
4		ОРУ с малым резиновым мячом. 1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки) 2. Ведение мяча одной рукой, обходя конусы. П/и «Горячий мяч» (с выбыванием)	2	0,5	1,5

5		ОРУ музыкальная «Кукутики» 1. Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу 2. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) П/И «Охотники и утки»	2	0,5	1,5
6		ОРУ с баскетбольным мячом. 1. Броски мяча в кольцо различными способами. 2. Передачи мяча в движении. 3. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5
7		1. Забрасывание мяча в корзину 2. Перекатывание набивного мяча друг другу 3. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	2	0,5	1,5
8		1. Ходьба с заданиями. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. Передача и ловля мяча в движении. 3. Учебная игра в баскетбол 2*2; 4. Упражнения на формирование осанки.	2	0,5	1,5
9		ОРУ без предметов 1. Беседа об игре пионербол. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	2	0,5	1,5
10		ОРУ с массажным мячом 1. Перебрасывание мяча через веревку способом двумя руками от груди 2. «Снайперы» (попасть мячом в кубики, стоящие на расстоянии 3 метров) П/И Эстафета с прыжками	2	0,5	1,5
11		ОРУ с теннисным мячом 1. Передача мяча через сетку в парах 2. Обучение боковой подаче П/И «Мяч сквозь обруч»	2	0,5	1,5



12		ОРУ с баскетбольным мячом 1. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. 2. Повторение подбрасывание и ловля мяча над собой, перебрасывание мяча через сетку. П/И «У кого больше мячей»	2	-	2
13		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 1. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место 2. Передача и ловля мяча через сетку в парах И/У Подбрось, поймай, упасть не давай	2	0,5	1,5
14		ОРУ с теннисным мячом 1. Бросок мяча об стенку, и ловля его 2 раза 2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 3. Учебная игра в пионербол	2	0,5	1,5
15		Ору с массажным мячом 1. Передача мяча партнеру разными способами 2. Учить выполнять боковую подачу П/и Боулинг	2	0,5	1,5
16		ОРУ на гимнастической скамье (5 минут) 3. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место 4. Передача и ловля мяча через сетку в парах И/У Подбрось, поймай, упасть не давай	2	0,5	1,5
17		1. Беседа о волейболе 2. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель 3. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми-быстро положи». П/и «Подвижная цель»	2	0,5	1,5
18		1. Обучение приему мяча двумя руками снизу 2. Передача мяча в тройках разными способами П/и «Обманный мяч»	2	0,5	1,5
19		Ору с малым обручем 1. Развивать прыгучесть, прыжки через канат с продвижением вперед 2. Обучение приему мяча двумя	2	0,5	1,5

		руками снизу, в парах П/и «Один-два»			
20		ОРУ с большим мячом 1. Передача мяча ведущему стоя в шеренге 2. Перебрасывание мяча через сетку с называнием игрока. П/и «Охотники и утки»	2	0,5	1,5
21		ОРУ на гимнастической скамейке 1. Перебрасывание мяча через сетку с 3 шагов 2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком перед ловлей. П/И «Мы веселые ребята»	2	0,5	1,5
22		ОРУ без предметов 1. Отрабатывать технику подачи в волейболе 2. Прыжки вверх с броском мяча через сетку. Эстафета «Проведи мяч»	2	0,5	1,5
23		ОРУ с мячиком для пинг-понга 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Нырляшки»	2	0,5	1,5
24		ОРУ на скамейке 1. Расстановка команды на площадке Учебная игра в волейбол	2	0,5	1,5
25		ОРУ в парах 1. Беседа о футболе 2. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. 3. Отбивание мяча вдаль правой/левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы. Эстафета с футбольным мячом	2	0,5	1,5
26		ОРУ без предметов 1. Прокатывание мяча ногой под дугу в парах 2. Отрабатывать действия с мячом на месте и в движении, упражнять в остановке мяча ногой, ударе мяча по воротам. П/и «Вышибалы»	2	0,5	1,5
27		ОРУ с гимнастической палкой 1. Упражнять в ходьбе змейкой, ведении мяча ногой. 2. Организация команды на площадке, передача мяча ногой по	2	0,5	1,5

		свистку и остановка мяча. П/И «У кого больше мячей» (футбольный вариант)			
28		ОРУ с малым мячом 1. Прокатывание мяча ногой без отрыва от внутренней стороны стопы. 2. Подбрасывание мяча ногой вперед, и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. П/и «Пустое место»	2	-	1,5
<b>Итого</b>			<b>56</b>	<b>13</b>	<b>43</b>