

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 27 «Филиппок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ ДС № 27 «Филиппок»  
Ю.Ю. Сингизова  
31.08.2023 год

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»**

**Срок освоения: 1 учебный год - 2023-2024 гг.**

**Возраст: дети от 5 лет до прекращения  
образовательных отношений**

Составители:  
Инструктор по физической культуре  
Лискина Э.Ю.,  
Инструктор по физической культуре  
Котельникова В.В.

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

г. Нижневартовск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>
2.1. Актуальность
2.2. Цели и задачи программы
2.3. Целевая группа
2.4. Объем и сроки освоения программы
2.5. Уровень сложности и направленность программы
2.6. Формы и режим занятий
2.7. Ожидаемые результаты
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>
3.1. Календарный учебно-тематический план для детей 5-6 лет
3.2. Календарный учебно-тематический план для детей 6-7 лет
3.3. Содержание занятий для детей 5-6 лет
3.4. Содержание занятий для детей 6-7 лет
<b>4. СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ</b>
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>
5.1. Кадровые условия
5.2. Материально – технические условия
5.3. Учебно-методические условия
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»
<b>Дополнительная платная образовательная услуга</b>	Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях.
<b>Нормативно – правовая база разработки программ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Постановление Главного санитарного государственного врача РФ от 28.09.2020 г, № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.1.3048-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Постановление Главного санитарного государственного врача РФ от 28.01.2021 г, № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 05.10.2018 № 338-п "О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры "Развитие образования" (на 2019-2025 годы и на период до 2030 года)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Положение об оказании дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ ДС № 27 «Филиппок»</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Устав МБДОУ ДС № 27 «Филиппок».</li> </ul>
<b>Авторы</b>	Лискина Э.Ю. – инструктор по физической культуре Котельникова В.В. – инструктор по физической культуре

<b>Целевая группа</b>	Дети от 5 лет до прекращения образовательных отношений.
<b>Цель программы</b>	Создание условий для ознакомления обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта, историей их возникновения.
<b>Задачи программы</b>	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.</li> <li>• Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.</li> <li>• Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.</li> <li>• Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.</li> <li>• Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа рассчитана на 1 год реализации, в течение учебного года с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><i>У воспитанников должны быть сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы двигательные умения и навыки;</li> <li>• Повышен уровень двигательной активности;</li> </ul> <p><i>Воспитанники должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы навыки и умения в командных игровых ситуациях.</li> </ul> <p><i>Воспитанники должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть навыками работы с мячом.</li> </ul>

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Здоровье детей - богатство нации, этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня не просто актуален, он самый главный. Основными факторами, влияющие на здоровье современного человека являются: условия и образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность, состояние здравоохранения.

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических недостатков.

Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их эффективно использовать не всегда удастся. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что и в детском саду, и дома большую часть времени дети проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т.д), это увеличивает нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление.

Одним из важных средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура, правильно организованное физическое воспитание способствует гармоническому развитию ребенка.

### **2.1. Актуальность**

Общеизвестно, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья ребенка. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательных качеств и здоровья ребенка, это особенно ярко обнаруживается в период роста и созревания организма. Результат этого низкий уровень развития физических качеств и высокий процент заболеваемости детей.

В наши дни очень часто встречаются дети со второй и третьей группой здоровья. А так как в этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, нужно уделить особое внимание развитию физических качеств.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на детей. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания детей. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

## 2.2. Цели и задачи программы

**Цель:** создание условий для ознакомления обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта, историей их возникновения.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

*Воспитательные:*

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

*Развивающие:*

- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

## 2.3. Целевая группа

Участниками программы являются обучающиеся в возрасте от 5 лет до прекращения образовательных отношений.

### Характеристика детей 5-6 лет

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются

проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка 6-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний взрослого, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У них развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания

### **Характеристика детей 6-8 лет**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость,

направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловкими и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим- играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

#### **2.4. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год реализации, в течение учебного года с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г. Освоение программы занимает 72 часа.

#### **2.5. Уровень сложности и направленность программы**

Программа предполагает стартовый (ознакомительный) уровень сложности. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Программа имеет художественную направленность.

#### **2.6. Формы и режим занятий**

Форма организации деятельности – групповая.

Форма обучения – очная.



Периодичность занятий – еженедельно (два раза в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год); длительность одного занятия равна 1 академическому часу, составляющему в соответствии с возрастом детей группы – 25 и 30 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня после сна.

Численный состав группы 8 человек.

## **2.7. Ожидаемые результаты**

Прохождение программы «Школа мяча» предполагает овладение детьми комплексам знаний, умений и навыков:

*У воспитанников должны быть сформированы:*

- Сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввертыванием при ведении мяча, блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе;
- Сформированы умения сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий;
- Навыки действий с разными мячами.

*Воспитанники должны знать:*

- о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Календарный учебно-тематический план для обучающихся 5-6 лет

Недели	№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>					
1	Занятие 1	Диагностика	1	0	1
	Занятие 2	Диагностика	1	0	1
2	Занятие 3	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 4	История возникновения мяча	1	0,6	0,4
3	Занятие 5	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 6	Броски мяча	1	0	1
4	Занятие 7	Катание мяча	1	0	1
	Занятие 8	Броски мяча	1	0	1
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>					
5	Занятие 9	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 10	Подбрасывание мяча	1	0	1
6	Занятие 11	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 12	Броски мяча	1	0	1
7	Занятие 13	Передача мяча	1	0	1
	Занятие 14	Подвижные игры	1	0	1
8	Занятие 15	Передача мяча	1	0	1
	Занятие 16	Отбивание мяча	1	0	1
<b>Н О Я Б Р Ь</b>					
9	Занятие 17	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 18	Перебрасывание мяча	1	0	1

10	Занятие 19	Перекатывание набивного мяча	1	0	1
	Занятие 20	Перебрасывание мяча	1	0	1
11	Занятие 21	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 22	Броски мяча	1	0	1
12	Занятие 23	Передача мяча	1	0	1
	Занятие 24	Подвижные игры	1	0	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
13	Занятие 25	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 26	Броски мяча	1	0	1
14	Занятие 27	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 28	Отбивание мяча	1	0	1
15	Занятие 29	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 30	Броски мяча	1	0	1
16	Занятие 31	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 32	Броски мяча	1	0	1
<b>ЯНВАРЬ</b>					
17	Занятие 33	Забрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 34	Перебрасывание мяча	1	0	1
18	Занятие 35	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 36	Броски мяча	1	0	1
19	Занятие 37	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 38	Отбивание мяча	1	0	1
20	Занятие 39	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 40	Отбивание мяча	1	0	1
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
21	Занятие 41	Забрасывание мяча	1	0	1

	Занятие 42	Броски мяча	1	0	1
22	Занятие 43	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 44	Отбивание мяча	1	0	1
23	Занятие 45	Забрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 46	Броски мяча	1	0	1
24	Занятие 47	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 48	Броски мяча	1	0	1
<b>МАРТ</b>					
25	Занятие 49	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 50	Знакомство с мячами – футболом	1	0	1
26	Занятие 51	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 52	Упражнения с мячом – футболом	1	0	1
27	Занятие 53	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 54	Перебрасывание мяча	1	0	1
28	Занятие 55	Забрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 56	Перебрасывание мяча	1	0	1
<b>АПРЕЛЬ</b>					
29	Занятие 57	Упражнения с мячом – футболом	1	0	1
	Занятие 58	Перебрасывание мяча	1	0	1
30	Занятие 59	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 60	Школа мяча	1	0	1
31	Занятие 51	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 62	Школа мяча	1	0	1
32	Занятие 63	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 64	Отбивание мяча	1	0	1

## М А Й

33	Занятие 65	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 66	Школа мяча	1	0	1
34	Занятие 67	Передача мяча	1	0	1
	Занятие 68	Броски мяча	1	0	1
35	Занятие 69	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 70	Диагностика	1	0	1
36	Занятие 71	Диагностика	1	0	1
	Занятие 72	Итоговое	1	0	1
<b>36 недели</b>	<b>ИТОГО часов</b>		<b>72 часа</b>	<b>0,6 часа</b>	<b>71.4 часа</b>

### 3.2. Календарный учебно – тематический план для обучающихся 6-8 лет

	№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b><i>С Е Н Т Я Б Р Ь</i></b>					
1	Занятие 1	Диагностика	1	0	1
	Занятие 2	Диагностика	1	0	1
2	Занятие 3	Диагностика	1	0	1
	Затяните 4	История возникновения мяча	1	0,7	0,3
3	Занятие 5	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1	0,7	0,3
	Занятие 6	Беседа о спортивной игре	1	0,7	0,3

		«Баскетбол»			
4	Занятие 7	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	0,7	0,3
	Занятие 8	Броски мяча	1	0	1
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>					
5	Занятие 9	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 10	Передача мяча	1	0	1
6	Занятие 11	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 12	Броски мяча	1	0	1
7	Занятие 13	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 14	Школа мяча	1	0	1
8	Занятие 15	Отбивание мяча	1	0	1
	Занятие 16	Передача мяча	1	0	1
<b>Н О Я Б Р Ь</b>					
9	Занятие 17	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 18	Отбивание мяча	1	0	1
10	Занятие 19	Перебрасывание мячей	1	0	1
	Занятие 20	Отбивание мяча	1	0	1
11	Занятие 21	Броски мяча	1	0	1

	Занятие 22	Отбивание мяча	1	0	1
12	Занятие 23	Перебрасывание мячей	1	0	1
	Занятие 24	Перебрасывание мячей	1	0	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
13	Занятие 25	Балансировка на фитболе	1	0	1
	Занятие 26	Забрасывание мяча	1	0	1
14	Занятие 27	Бросание и ловля мяча	1	0	1
	Занятие 28	Ведение мяча	1	0	1
15	Занятие 29	Балансировка на фитболе	1	0	1
	Занятие 30	Забрасывание мяча	1	0	1
16	Занятие 31	Броски и ловля мяча	1	0	1
	Занятие 32	Ведение мяча	1	0	1
<b>ЯНВАРЬ</b>					
17	Занятие 33	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 34	Перебрасывание мяча	1	0	1
18	Занятие 35	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 36	Ведение мяча	1	0	1

19	Занятие 37	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 38	Передача мяча	1	0	1
20	Занятие 39	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 40	Броски мяча	1	0	1
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>					
21	Занятие 41	Забрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 42	Передача мяча	1	0	1
22	Занятие 43	Балансировка на фитболе	1	0	1
	Занятие 44	Отбивание мяча	1	0	1
23	Занятие 45	Забрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 46	Передача мяча	1	0	1
24	Занятие 47	Балансировка на фитболе	1	0	1
	Занятие 48	Отбивание мяча	1	0	1
<b>М А Р Т</b>					
25	Занятие 49	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 50	Ведение мяча	1	0	1
26	Занятие 51	Забрасывание мяча	1	0	1



	Занятие 52	Броски мяча	1	0	1
27	Занятие 53	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 54	Забрасывание мяча	1	0	1
28	Занятие 55	Броски мяча	1	0	1
	Занятие 56	Броски мяча	1	0	1
<b>А П Р Е Л Ь</b>					
29	Занятие 57	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 58	Перебрасывание мяча	1	0	1
30	Занятие 59	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 60	Ловля мяча	1	0	1
31	Занятие 51	Ведение мяча	1	0	1
	Занятие 62	Броски мяча	1	0	1
32	Занятие 63	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 64	Ведение мяча	1	0	1
<b>М А Й</b>					
33	Занятие 65	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 66	Перебрасывание мяча	1	0	1

34	Занятие 67	Ловля мяча	1	0	1
	Занятие 68	Ведение мяча	1	0	1
35	Занятие 69	Перебрасывание мяча	1	0	1
	Занятие 70	Диагностика	1	0	1
36	Занятие 71	Диагностика	1	0	1
	Занятие 72	Итоговое	1	0	1
<b>36 неделя</b>	<b>ИТОГО часов:</b>		<b>72 часа</b>	<b>2,8 часа</b>	<b>69,2 часа</b>

### 3.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Тема занятия	Содержание. Практическая часть
<b>Занятие 1. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча – не менее 10 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
<b>Занятие 2. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
<b>Занятие 3. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.</li> <li>▪ Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.</li> </ul>		
<b>Занятие 4. История возникновения мяча</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом» - <b>теория</b></li> </ul> </td> <td style="width: 30%; padding: 5px; vertical-align: top;"> Д/и «Что это за мяч?»  П/и «Пятнашки с мячом» - <b>практика</b> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом» - <b>теория</b></li> </ul>	Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» - <b>практика</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом» - <b>теория</b></li> </ul>	Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» - <b>практика</b>		
<b>Занятие 5. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.</li> <li>▪ Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.</li> </ul> Д/и «Что это за мяч?»		
<b>Занятие 6. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.</li> <li>▪ Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.</li> <li>▪ Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).</li> <li>▪ Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.</li> </ul>		
<b>Занятие 7. Катание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.</li> <li>▪ Д.И.Поймай мяч. Догони мяч.</li> </ul>		
<b>Занятие 8. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).</li> <li>▪ Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд).</li> <li>▪ Бросание мяча друг другу с хлопком.</li> </ul>		
<b>Занятие 9. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см.,</li> </ul>		

	<p>длина 3-4м.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
<b>Занятие 10. Подбрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<b>Занятие 11. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
<b>Занятие 12. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
<b>Занятие 13. Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ П/и «Ловишка с мячом.</li> </ul>
<b>Занятие 14. Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.</li> <li>▪ Воспитывают организованность, чувство коллективизма.</li> </ul>
<b>Занятие 15. Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.</li> <li>▪ Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.</li> <li>▪ Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.</li> <li>▪ Бросание мяча друг другу и ловля в движении</li> </ul>
<b>Занятие 16. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м.</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.</li> <li>▪ Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.</li> </ul>

<b>Занятие 17.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
<b>Занятие 18.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
<b>Занятие 19.</b> <b>Перекатывание набивного мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину</li> <li>▪ Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
<b>Занятие 20.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
<b>Занятие 21.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</li> <li>▪ 2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы.</li> <li>▪ 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра.</li> </ul>
<b>Занятие 22.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
<b>Занятие 23.</b> <b>Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ П/и «Ловишка с мячом».</li> </ul>
<b>Занятие 24.</b> <b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.</li> <li>▪ Воспитывают организованность, чувство коллективизма.</li> </ul>
<b>Занятие 25.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</li> </ul>

<b>Занятие 26.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> П/и «Вышибалы»
<b>Занятие 27.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Пяташки на улиточках»
<b>Занятие 28.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 29.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 30.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
<b>Занятие 31.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).</li> <li>▪ Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).</li> <li>▪ Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.</li> <li>▪</li> </ul>
<b>Занятие 32.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по – турецки, лежа.</li> <li>▪ Катание друг другу набивного мяча.</li> <li>▪ Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.</li> </ul>
<b>Занятие 33.</b> <b>Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Ловкий стрелок»
<b>Занятие 34.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками</li> </ul>

	П/и «Мельница»
<b>Занятие 35. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
<b>Занятие 36. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> П/и «Вышибалы»
<b>Занятие 37. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Пяташки на улиточках»
<b>Занятие 38. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 39. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м.</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.</li> <li>▪ Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».</li> </ul>
<b>Занятие 40. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 41. Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<b>Занятие 42. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> </ul> П/и «Не урони мяч»

<b>Занятие 43.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногами</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
<b>Занятие 44.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 45.</b> <b>Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<b>Занятие 46.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> </ul> П/и «Не урони мяч»
<b>Занятие 47.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 48.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой</li> </ul> П/и «Ловкий стрелок»
<b>Занятие 49.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 50.</b> <b>Знакомство с мячами – фитболом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа)</li> </ul>



	П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 51. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногой</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
<b>Занятие 52. Упражнения с мячом – фитболом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
<b>Занятие 53. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногой</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
<b>Занятие 54. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 55. Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<b>Занятие 56. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 57. Упражнения с мячом – фитболом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</li> </ul> П/и «Вышибалы»
<b>Занятие 58. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
<b>Занятие 59. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Отбивание мяча змейкой</li> </ul> П/и «Догони мяч»

<p><b>Занятие 60.</b> <b>Школа мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
<p><b>Занятие 61.</b> <b>Броски мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p><b>Занятие 62.</b> <b>Школа мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
<p><b>Занятие 63.</b> <b>Броски мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p><b>Занятие 64.</b> <b>Отбивание мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> <p>П/и «Пяташки на улиточках»</p>
<p><b>Занятие 65.</b> <b>Броски мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p><b>Занятие 66.</b> <b>Школа мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
<p><b>Занятие 67.</b> <b>Передача мяча</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<b>Занятие 68. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой</li> </ul> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
<b>Занятие 69. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой</li> </ul> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
<b>Занятие 70. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
<b>Занятие 71. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
<b>Занятие 72. Итоговое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### 3.4. Содержание занятий для детей 6-8 лет

Название темы занятия	Практика
<b>Занятие 1.</b> <b>Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> </ul>
<b>Занятие 2.</b> <b>Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
<b>Занятие 3. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> </ul> <p>Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</p>
<b>Занятие 4.</b> <b>История возникновения мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>▪ Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul> <p>П/и «Горячая картошка», «Акулы»</p>
<b>Занятие 5. Беседа о спортивной игре «Волейбол»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<b>Занятие 6. Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
<b>Занятие 7.</b> <b>Беседа о спортивной игре «Футбол»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>▪ Броски мяча друг другу.</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
<b>Занятие 8. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>

<b>Занятие 9.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
<b>Занятие 10.</b> <b>Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<b>Занятие 11.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»</li> </ul>
<b>Занятие 12.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
<b>Занятие 13.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<b>Занятие 14.</b> <b>Школа мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>
<b>Занятие 15.</b> <b>Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»</li> </ul>
<b>Занятие 16.</b> <b>Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
<b>Занятие 17.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками</li> </ul>

<b>Броски мяча</b>	<p>одновременно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>▪ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<b>Занятие 18. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча по кругу</li> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>▪ Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
<b>Занятие 19. Перебрасывание мячей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
<b>Занятие 20. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<b>Занятие 21. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>▪ Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>▪ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<b>Занятие 22. Отбивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча по кругу</li> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>▪ Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
<b>Занятие 23. Перебрасывание мячей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
<b>Занятие 24. Перебрасывание мячей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> П/и «Охотники и зверь»
<b>Занятие 25.</b>	<b>Балансировка на фитболе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> </ul> П/и «Меткий стрелок»
<b>Занятие 26.</b>	<b>Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>▪ Броски мяча в ворота в движении</li> </ul> П/и «Горячая картошка»
<b>Занятие 27.</b>	<b>Бросание и ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 28.</b>	<b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> </ul> П/и «Мяч капитану»
<b>Занятие 29.</b>	<b>Балансировка на фитболе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> </ul> П/и «Меткий стрелок»
<b>Занятие 30.</b>	<b>Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>▪ Броски мяча в ворота в движении</li> </ul> П/и «Горячая картошка»
<b>Занятие 31.</b>	<b>Броски и ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 32.</b>	<b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> </ul> П/и «Мяч капитану»

<b>Занятие 33.</b> <b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> </ul> П/и «Мяч - ловцу»
<b>Занятие 34.</b> <b>Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Ведение мяча с поворотами</li> <li>▪ Отбивание мяча по кругу.</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 35.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
<b>Занятие 36.</b> <b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> </ul> П/и «Мяч - ловцу»
<b>Занятие 37.</b> <b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> </ul> П/и «Мяч - ловцу»
<b>Занятие 38.</b> <b>Передача мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).</li> <li>▪ Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.</li> <li>▪ Перебрасывание мячей друг другу во время бега.</li> </ul>
<b>Занятие 39.</b> <b>Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> </ul> П/и «Мяч капитану»
<b>Занятие 40.</b> <b>Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь шагом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
<b>Занятие 41.</b> <b>Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>



		П/и «Попади мячом в цель»
<b>Занятие 42.</b> <b>Передача мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 43.</b> <b>Балансировка на фитболе</b>	<b>на</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>▪ Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
<b>Занятие 44.</b> <b>Отбивание мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>▪ Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> П/и «не урони мяч»
<b>Занятие 45.</b> <b>Забрасывание мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
<b>Занятие 46.</b> <b>Передача мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> П/и «Мельница»
<b>Занятие 47.</b> <b>Балансировка на фитболе</b>	<b>на</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>▪ Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
<b>Занятие 48.</b> <b>Отбивание мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>▪ Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> П/и «не урони мяч»
<b>Занятие 49.</b> <b>Ведение мяча</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul>

	П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 50. Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 51. Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> </ul> П/и «Футбол»
<b>Занятие 52. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
<b>Занятие 53. Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
<b>Занятие 54. Забрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> </ul> П/и «Футбол»
<b>Занятие 55. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
<b>Занятие 56. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы (3-4м.)</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
<b>Занятие 57. Перепрыгивание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul>

	П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<b>Занятие 58. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
<b>Занятие 59. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 60. Ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> П/и «Мяч в воздухе»
<b>Занятие 61. Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</li> </ul> П/и «Меткий стрелок»
<b>Занятие 62. Броски мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
<b>Занятие 63. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</li> </ul> П/и «Попади мячом в цель»
<b>Занятие 64. Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
<b>Занятие 65. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<b>Занятие 66. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улочках»</p>
<b>Занятие 67. Ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<b>Занятие 68. Ведение мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</li> </ul> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
<b>Занятие 69. Перебрасывание мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
<b>Занятие 70. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
<b>Занятие 71. Диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
<b>Занятие 72. Итоговое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

#### 4. СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ

Диагностика по этой методике проводится два раза в год в начале учебного года (стартовая – сентябрь) и в конце учебного года (итоговая – май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу.

##### Характеристика уровней развития в соответствии с возрастом

Виды движений:		Средний уровень (обучающиеся 5-6 лет)	Средний уровень (обучающиеся 6-7 лет)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 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, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз  2 раза потерял мяч	20-35 раз  1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз

## Требования к результатам освоения программы по обучению игре мячом

учебный год

Виды движений		Элементы игры в баскетбол				Элементы игры в волейбол				«Школа мяча»				«Школа мяча»				Итого		
		Ведение мяча в движении		Броски мяча в баскетбольную корзину		Перебрасывание мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Подбрасывание мяча с хлопками в движении		Отбивание мяча на месте		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении				
№	Ф.И.О.	н. г.	к. г.	н.г.	к. г.	н.г.	к.г.	н. г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н. г.	к. г.	н.г.	к.г.	н.г.		
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
4																				
7																				
8																				
9																				
10																				
	Итого: В С Н																			

### **Задачи обучения (дети 5-6 лет):**

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

### **К концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу воспитателя, 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, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча через сетку;
  - передача мяча друг другу с помощью йога;
  - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель с 3-4 м;
  - в баскетбольный щит с места;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - метать набивной мяч
  - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
  - отбивать мяч:
    - на месте правой, левой рукой;
    - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
    - правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
    - ловить мяч ногой.

### ***Задачи обучения (дети 6-8 лет):***

1. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг

другу мяч; приучать слушать сигнал.

***К концу года дети должны уметь:***

- вести мяч:
  - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
  - приставным шагом;
  - с поворотом, бегом;
  - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
  - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
  
  - ногой в движении;
  - с передачей напарнику;
  - с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;
  - двумя руками от груди;
  - забрасывание с трех шагов;
  - после ведения (с фиксацией остановки);
  - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
  - с ударом по неподвижному мячу;
  - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
  - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
  - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
  - передача мяча парам с помощью ног;
  - 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.



## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### 5.1. Кадровые условия

Для реализации программы привлекается 1 педагогический работник, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требований к стажу работы; дополнительное образование: курсы повышения квалификации в соответствии с профилем программы.

### 5.1. Материально – технические условия

Занятия проводятся в спортивном зале.

<b>Оснащение помещения (мебель, специальное оборудование)</b>	<b>Материалы для работы с детьми (канцелярские товары, специализированные принадлежности)</b>
Баскетбольные корзины	резиновые (малые, средние, большие)
Напольные корзины	малые пластмассовые
Волейбольная сетка	баскетбольные
Футбольные ворота	волейбольные
Гимнастические скамейки	футбольные
Мишени	фитболы
Коврики	-мячики для пинг-понга
	-пластмассовые массажные мячики
	-мячики для большого тенниса
	Обручи
	Кубики
	Кегли

## 5.2. Учебно-методические условия

### Программы

Николаева Н.И. «Школа мяча». - СПб.: «Детство- Пресс», 2012. – 96 с.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

### Методические пособия

Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательное - воспитательном процессе. - М.: Илекса, 2003.

Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос, 2003

Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.

Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Москва «Просвещение», 2006

### Демонстрационный и раздаточный материал

Демонстрационные картинки "Виды спорта" (16 картинок)

10 видов спорта. Демонстрационный материал

Демонстрационный материал "Летние виды спорта" (плакаты)

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений. М.: Просвещение, 2007.
2. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
3. Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
4. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.:Просвещение, 2005.
8. «Радуга»: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада /[Т.И Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева, С.Г. Якобсон; науч.рук. Е.В. Соловьева].-Просвещение, 2010.
9. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
10. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство- Пресс» 2008 г.