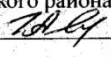


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 83
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от « 31 » 08 2018 года

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детского сада № 83
Невского района Санкт-Петербурга

Иванова Г.А.



ПРОГРАММА
дополнительного образования детей дошкольного возраста
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч»
Для детей от 3 до 7 лет

Педагог дополнительного образования
Епифанова Ирина Олеговна

Пролонгировано:
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 83
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от « ____ » _____ 201__ года

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 83
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ года

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 83
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ года

Санкт-Петербург
2018 год

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организован кружок «Веселый мяч». Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Задачей нашего детского образовательного учреждения стало расширить комплекс образовательных услуг по физическому развитию воспитанников.

В целях реализации приоритетного направления деятельности ГБДОУ организованы дополнительные образовательные услуги для детей физкультурно–спортивной направленности. Среди них – создание спортивного кружка «Веселый мяч».

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы:

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

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

1.3 Принципы и подходы

поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;

реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности

принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования

принцип гармоничности образования

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности

сотрудничество Организации с семьёй

возрастная адекватность дошкольного образования

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития)

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.4. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста

На третьем и четвертом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов потребность в этих движениях у детей большая. Они укрепляют мышцы рук, туловища, развивают согласованность движений, глазомер.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у **детей** все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т. д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное

направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Детей старшего дошкольного возраста знакомят с оздоровительными мячами - фитболами. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие - на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Работа с оздоровительными мячами является частью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре - это общеразвивающие упражнения, игры-соревнования, подвижные игры.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в подвижных и спортивных играх, в физкультурно-оздоровительной работе во время свободной двигательной активности детей.

1.5. Планируемые результаты освоения Рабочей Программы

Для детей 3-4 лет

1. Дети смогут владеть мячом.
2. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке.
3. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, прокатывание мяча, катание мяча друг другу, бросание мяча, перебрасывание друг другу.
4. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Научаться самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
6. Появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
7. Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

8. Играть с мячом, не мешая другим;
9. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (**эстафета или поточный метод**):
 - бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча друг другу;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
 - метать мяч:
 - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - в вертикальную цель;
 - в баскетбольный щит с места;
 - метать набивной мяч;
 - с расстояния в цель (ворота)

Для детей 4-5 лет

1. Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
2. Улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-6 лет ;
3. Повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
4. Формирование умения:
 - прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
 - бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
 - отбивать одной рукой на месте и в движении;
 - передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
 - перебрасывать мяч через сетку;
 - прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
 - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Для детей 5-6 лет

1. Дети смогут владеть мячом на высоком уровне.
2. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
3. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
4. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Дети смогут владеть мячом, выполняя упражнения с мячом

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для детей 6-7 лет

1. Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
2. Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.
3. Может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз)
4. Одной рукой (не менее 10 раз)
5. С хлопками, с поворотами
6. Легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении
7. Перебрасывает набивные мячи.
8. Владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
9. Метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
10. Метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м)
11. Знает названия спортивных игр с мячом;
12. Знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;
13. Свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
14. Умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.
15. Проявляет желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
16. Освоил элементы спортивных игр:

- *Баскетбол:*

умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
 умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
 умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
 умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
 умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

- *Волейбол:*

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

- *Футбол:*

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

В младшей группе к концу года воспитанники овладевают элементами техники движения

мяча.

В средней группе к концу года воспитанники успешно овладевают главными элементами техник движения с мячом. Проявляют интерес к действиям с мячом. Научаются соблюдать заданный темп и ритм работы с мячом.

В старшей группе воспитанники научаются технически правильно выполнять большинство упражнений с мячом. Уверенно, точно и технически правильно. В заданном темпе выполняют упражнения с мячом.

В подготовительной к школе группе воспитанники не только технически правильно, результативно, уверенно и точно выполняют упражнения с мячом, но и обучаются оценивать движения с мячом других детей. Проявляют элементы творчества. Самостоятельно составляют варианты упражнений с мячом.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности кружка физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На спортивном кружке используются общеразвивающие упражнения, которые развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения в предлагаемой системе выполняются с предметами и без предметов в парах.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение двух недель. Комплексы с мячом проводятся каждый месяц. Это способствует лучшему усвоению навыков владения мячом.

Распределение общеразвивающих упражнений по месяцам.

3.

Сентябрь С большим мячом С палкой	Октябрь С малым мячом В парах	Ноябрь С большим мячом С обручем
Декабрь С большим мячом В парах	Январь С малым мячом С кубиками	Февраль С большим мячом В парах
Март С большим мячом Со скакалкой	Апрель С малым мячом В парах	Май С большим мячом С обручем

4.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

На спортивном кружке ведущее место среди основных видов движений отводится работе с мячом, развивая глазомер, ловкость движений. С этой целью включаются упражнения в бросании, ловле, метании мяча. Таким образом, развиваются физические качества ребенка, которые в дальнейшем позволят ему овладеть важнейшими элементами в работе с мячом.

I этап – подготовительный. Основной его задачей является формирование координированности движений, умения видеть мяч и быстро реагировать на его полет. Для решения этой задачи включаются следующие упражнения:

— бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками;

- подбрасывание и ловля мяча одной рукой;
- подбрасывание и ловля мяча после хлопков;
- бросание и ловля мяча в движении;
- перебрасывание и ловля мяча из разных положений и различными способами в парах;
- метание в горизонтальную и вертикальную цели;
- забрасывание мяча в кольцо;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку;
- броски мяча на дальность.

II этап – подводящий. Его задача направлять движения детей. С этой целью ребенку из противоположной шеренги предлагается не ловить, а отбивать мяч, перебрасывая мяч друг другу без сетки. Отбивание происходит толчком двух ладоней в нужном направлении. Расстояние между партнерами увеличивается до 2 м и более.

III этап – основной. Большое внимание уделяется игре с мячом (по самым упрощенным правилам): научить дошкольников перебрасывать мяч и ловить его, соизмеряя высоту, дальность и точность броска.

Остальные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, ползание, лазанье) предлагается детям в игре «Полоса препятствий».

Прыжки

На двух ногах, с продвижением вперед; на двух ногах делая прыжки в стороны, с продвижением вперед; с ноги на ногу (подскоки); на одной ноге, попеременно; прыжки через скакалку; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места.

Упражнения в равновесии

Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно); ходьба с перешагиванием через препятствия; вбегание и сбегание по наклонной доске на носках; ходьба (мешочек на голове) приставляя пятку ноги к носку другой.

Ползание, лазанье

Подлезания прямо, боком через препятствия; лазанье по шведской стенке; ползание по-пластунски; ползание на животе и спине под палкой лежащей на кубиках; ползание по скамейке.

Игре «Полоса препятствий» дети выполняют упражнения поточным методом друг за другом по 2-4 раза. Они должны преодолеть полосу препятствий, выполняя все движения правильно, не торопясь.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра, как деятельность, способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребёнка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личности. Именно игра удовлетворит детскую любознательность, доставит радость, поможет вовлечь ребенка в активное освоение основными видами движений.

На физкультурно-оздоровительном кружке в конце основной части занятия предлагается одна подвижная игра на закрепление основных видов движений. В заключительной части занятия проводится игра малой подвижности или упражнение на снятие напряжения.

Упражнения для детей младшей группы

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.

2. Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.
5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5—2 м.
7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами
8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см).
9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
10. Броски мяча двумя руками из-за головы.
11. Броски мяча двумя руками от груди.
12. Броски мяча через веревочку
13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м).
14. Броски мяча об землю и ловля его.
15. Отбивание об пол 2—3 раза.

Упражнения для детей средней группы

1. Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2—3 м), положенными на расстоянии 15—20 см одна от другой.
2. Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см).
3. Катание мяча друг другу из разных положений.
4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.
5. Броски мяча из-за головы из разных положений.
6. Броски из-за головы через сетку.
7. Броски от груди из разных положений.
8. Броски от груди через сетку.
9. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3—4 раза подряд.
10. Броски и ловля мяча в паре друг другу.
11. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга).
12. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.
13. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4—5 раз подряд.

Упражнения для детей старшей группы

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5—6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.

17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками

18. Тренинг «Фитбол».

Упражнения для детей подготовительной к школе группы

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.

2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.

Школа мяча» стоя на месте.

4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).

5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).

6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).

7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).

8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).

9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.

10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.

11. Перебрасывание через сетку.

12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.

13. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.

14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.

15. Отбивание мяча в движении по кругу.

16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.

17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).

18. Ведение мяча, продвигаясь бегом.

19. Ведение мяча прыжками.

20. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.

21. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.

22. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

23. «Школа мяча» у стенки.

24. Тренинг «Фитбол».

2.2. Описание методов и средств реализации Рабочей Программы

Методы

Наглядные методы, к которым относятся:

- демонстрация и показ способов выполнения упражнений с мячом, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов

Словесные методы - название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К **практическим методам** относится выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и

соревновательной форме.

Методика обучения детей упражнениям с мячом **(Д.В.Хухлаева)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При

ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- пояснение и показ упражнений
- повторение упражнения
- использование схематичных изображений –алгоритмов выполнения упражнений
- творческие задания
- игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Средства

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

3. Организационный раздел

3.1 Организация работы

Спортивный кружок рассчитан на детей 3-7 лет

Продолжительность 1 занятия в младшей группе - 15 мин.:

- вводная часть - 2 мин.;
- основная часть - 11 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

Продолжительность 1 занятия в средней группе - 20 мин.:

- вводная часть – 2 мин.;
- основная часть – 18 мин.;
- заключительная часть – 2 мин.

Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 25 мин.:

- вводная часть - 3 мин.;
- основная часть - 20 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной к школе группе - 30 мин.:

- вводная часть - 4 мин.;
- основная часть - 22 мин.;

— заключительная часть - 4 мин.

В последнее занятие месяца проводится физкультурное развлечение. Занятия проводятся 1 раза в неделю в спортивном зале, и состоит из 3-х частей.

Структура занятий

I. Вводная часть.

Ходьба, бег.

II. Основная часть

— увлекательная разминка.

— общеразвивающие упражнения;

— основные виды движений; (обучение движениям с мячом);

— «гимнастика маленьких волшебников» (точечный массаж и дыхательные упражнения); -подвижная игра.

III. Заключительная часть

— игра малой подвижности или упражнения на снятие напряжения и усталости.

— релаксация

Условия реализации Программы: физкультурный зал, дети в спортивной одежде;

Оборудование и инвентарь: мячи резиновые (разного диаметра); физиомячи (мячи - фитболы); сетка; ориентиры. Дополнительное: мишени, кегли, палки гимнастические.

Срок реализации Программы: 4 года

3.2 Учебно-тематический план работы для детей младшей группы (возраст детей 3-4 года)

№ занятия	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь			
1	История возникновения мяча.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Знакомство детей с мячом 4. Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, форма, прыгучесть и т.д.) 5. Поиграть с мячом.	1ч
2	Прокатывание большого мяча обеими руками с расстояния 60-100см.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание мяча двумя руками от черты(оттолкнуть мяч двумя руками, прокатывать его в прямом направлении • Игр.упр. «Чей мяч дальше!»	1ч

		• Релаксация	
3	Прокатывание мяча по скамейке	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. • Игр.упр. «Толкни и догони!» • Релаксация	1ч
4	Скатывание мяча по наклонной доске	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Скатывание мяча по наклонной доске. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя руками: ребенок берет мяч снизу обеими руками (ладони вперед), подходит к доске и, встав прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски, при катании одной рукой, нужно подойти к доске сбоку (справа если катят левой рукой; слева если правой) взять мяч снизу (ладонью вперед) и толкнуть его. • Игр.упр. «С горки!» • П.и. «Мой веселый звонкий мяч!»	1ч
Ноябрь			
1	Перекатывание мяча друг другу в парах, из положения сидя, ноги врозь.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Перекатывание мяча друг другу в парах, из положения сидя, ноги врозь. • Дети энергичными движениями рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. • Энергично отталкивая руками мяч (руки «совочком») • Игр.упр. «Прокати мяч!» • Релаксация	1ч
2	Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100см.)	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u>	1ч

		<u>мячом</u> • Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100см.) • Учить детей ловить мяч брошенного педагогом. • Игр.упр. «Поймай мяч!»	
3	Бросание мяча двумя руками из-за головы	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча двумя руками из-за головы. • Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы, энергичными движениями вперед вдаль. • И.п.- Стойка, ноги врозь. По сигналу дети бросают мяч, а затем бегут за ним. • Игр.упр. «Кто дальше!»	1ч
4	Бросание мяча через веревочку двумя руками	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча через веревочку двумя руками. • Педагог ставит две стойки вдоль зала, чтоб дети могли выполнить упр. фронтальным способом. Натягивает веревку на высоту поднятой вверх руки ребенка. • Игр.упр. «Катание мяча по дорожке!»	1ч
Декабрь			
1	Прокатывание мяча двумя руками от черты	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> • Продолжать знакомить детей с действиями с мячом прокатывать вперед, догонять его. • Игр.упр. «По дорожке!»	1ч
2	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2м.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> • Дети прокатывают мяч руками в ворота, состоящие из двух	1ч

		кубиков. • Игр.упр. «Попади в ворота!»	
3	Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Энергично отталкивать от себя мяч в определенном направлении (расст. между детьми 1.5м.) из положения стоя, ноги детей раздвинуты. • Игр.упр. «Прокати мяч!»	1 ч.
4	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросать мяч надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. • И.п.- Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Можно ловить мяч подставляя кисти рук сложенные чашечкой (пальцы расставлены). • Игр.упр. «Поймай и не урони!»	1ч
Январь			
1	Бросание мяча об пол и ловля его.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча об пол и ловля его. • И.п.- Стойка ноги врозь, мяч держать в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди • Игр.упр. «Веселый мяч!»	1ч
2	Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1.5 м.)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Катание мяча по полу друг другу	1ч

		в положении стоя (расстояние между детьми 1.5 м.) - И.п.- присаживаться на корточки или наклоняться вперед, толкать мяч и тут же вставать - П.и.- «Мой веселый звонкий мяч!»	
3	Перебрасывание мяча друг другу парами (1.5-2м.)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Перебрасывание мяча друг другу парами (1.5-2м.) - Броски мяча снизу. - Игр.упр. «Брось дальше!»	1ч
4	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. (продолжать обучать) - Игр.упр. «Подбрось выше!»	1ч
Февраль			
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.(закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его) - Игр.упр. «Поймай мяч!»	1ч
2	Бросание маленького мяча через веревку	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Бросание маленького мяча через веревку (бросать мяч одной рукой от плеча) - Игр.упр. «Перебрось через веревку!»	1ч
3	Отбивание об пол 2-3раза.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Отбивание об пол 2-3раза. - Учить отбивать мяч одной рукой на месте - Игр.упр. «Поймай мяч!»	1ч
4	Метание маленьких мячей	1.Ходьба и бег под музыку.	1ч

	вдаль правой и левой рукой от плеча.	2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом - Учить бросать маленьких мячей вдаль правой и левой рукой от плеча. - Игр.упр. «Попади в цель!»	
Март			
1	Катание мяча с попаданием в предметы (расст. от ребенка до предмета 1.5м.)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом - Катание мяча с попаданием в предметы. - Учить детей прицеливаться. - Игр.упр. «Сбей кеглю!»	1ч
2	Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом - Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях. - И.п.- Стойка на коленях, сидя на пятках. Дети прокатывают мячи друг другу попеременно энергичными движениями рук. - Игр.упр. «Точно в руки!»	1ч
3	Прокатывание мяча между предметами	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом - Прокатывание мяча между предметами - Прокатывание мяча между кеглями, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпускать далеко - Игр.упр. «Ловко и Быстро!»	1ч
4	Ловля мяча от педагога (расст. между ребенком и педагогом 70-100см.)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом - Продолжать учить ловить мяч двумя руками, не прижимая мяч к туловищу. - Игр.упр. «Поймай мяч!»	1ч
Апрель			
1	Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.Обучение движениям с мячом	1ч

		• Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении (энергично отталкивать мяч) • Игр.упр. «По дорожке!»	
2	Скатывание мяча по наклонной доске	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Скатывание мяча по наклонной доске (продолжать обучение) • Игр.упр. «С горки!»	1ч
3	Катание мяча от себя друг другу сидя на полу (расстояние между детьми 1.5 м.)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Катание мяча от себя друг другу сидя на полу (энергично отталкивать мяч от себя, в определенном направлении. При ловле нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону). • И.п.- Сидя на полу (спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках) Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается») затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями, после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнера. • Игр.упр. «Прокати мяч!»	1ч
4	Прокатывание мяча между предметами	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание мяча между предметами • Игр.упр. «Прокати не задень!»	1ч
Май			
1	Подбрасывание мяча не высоко вверх и ловля его	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Подбрасывание мяча не высоко	1ч

		вверх и ловля его (продолжать обучать) • Игр.упр. «Не урони!»	
2	Прокатывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание мяча • Мяч «змейкой» продвигаясь между предметами, дети подталкивают его двумя руками сложенными «лодочкой» • Игр.упр. «Кто быстрее!»	1ч
3	Отбивание о пол 2-3 раза	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Отбивание о пол 2-3 раза (продолжать обучение) • Игр.упр. «Веселый мяч!»	1ч
4	Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его (закрепление навыка) • Игр.упр. «Попрыгунчики!»	1ч
	Итоговое занятие	Игровые упражнения с мячом • «Веселый мяч!» • «Прокати между предметами!» • «Прокати-поймай!» • «Точно в цель» и т.д.	

Учебно-тематический план работы для детей младшей группы (возраст детей 4-5 лет)

№ занятия	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь			
1	Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. • Игр.упр. «По дорожке!»	1ч

2	Метание в даль правой и левой руками (расст. не менее 3 м)	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Метание в даль правой и левой руками (расст. не менее 3м) • Игр. упр. «Кто дальше!»	1ч
3	Прокатывание между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), положенными на расст. 15-20см одна от другой.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Прокатывание между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), положенными на расст. 15-20см одна от другой. • Игр. упр. «Докати до кубика!»	1ч
4	Катание мяча между предметами (5-6) расст. 40-50см	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Катание мяча между предметами (5-6) расст. 40-50см • Игр. упр. «Не задень!»	1ч

Ноябрь

1	Катание мяча друг другу (расст. 2м) Способ-стойка на коленях, сидя на пятках	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Катание мяча друг другу (расст. 2м) Способ-стойка на коленях, сидя на пятках • Энергичным движением рук прокатывать мячи и соблюдать направление • Игр. упр. «Не пропусти мяч!»	1ч
2	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет • Игр. упр. «С горки!»	1ч
3	Бросание мяча из-за головы.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча из-за головы. • Игр. упр. «Кто дальше!»	1ч
4	Бросание мяча из-за головы через сетку.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Бросание мяча из-за головы через сетку. • Игр. упр. «Мяч через сетку!»	1ч

Декабрь

1	Прокатывание мяча друг другу двумя руками расст. между шеренгами 2м)	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мяча друг другу двумя руками расст. между шеренгами 2м) - И.п. – Стойка на коленях - Основное внимание уделять энергичному отталкиванию мяча - Игр. упр. «Не зевай!»	1ч
2	Подбрасывание и ловля мяча не роняя 3-4 раза подряд	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Подбрасывание и ловля мяча не роняя 3-4 раза подряд - Броски мяча вверх и ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не роняя на пол - Игр. упр. «Подбрось-поймай!»	1ч
3	Бросание и ловля мяча в паре друг другу	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Бросание и ловля мяча в паре друг другу - Разучить перебрасывание мяча друг другу (способ-двумя руками снизу) - Игр. упр. «Перебрось и поймай!»	1ч
4	Перебрасывание мяча и ловля по кругу (расст. 1,5м друг от друга)	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Перебрасывание мяча и ловля по кругу (расст. 1,5м друг от друга) - Игр. упр. «Успей поймать!»	1ч
Январь			
1	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики) поставленными в один ряд на расст. 1м один от другого.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики) поставленными в один ряд на расст. 1м один от другого. - Прокатывать мяч, подталкивая его двумя руками, сложенными в «совочком» - Игр. упр. «Змейкой!»	1ч
2	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками после отскока	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> Бросание мяча об пол и ловля его	1ч

		двумя руками после отскока Игр.упр. «Поймай!»	
3	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд - Игр.упр. «Мы ловкие!»	1ч
4	Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке. - Игр.упр. «Прокати и догони!»	1ч
Февраль			
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками каждый в своём темпе (3-5 подбрасываний)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками каждый в своём темпе (3-5 подбрасываний) - Игр.упр. «Подбрось-поймай!»	1ч
2	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Броски мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока - Игр.упр. «Поймай!»	1ч
3	Перебрасывание мяча друг другу с расст.2м (способом-двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч)	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Перебрасывание мяча друг другу с расст.2м (способом-двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч) - Игр.упр. «Не зевай!»	1ч
4	Катание мяча друг другу из разных положений - Стойка на коленях, сидя на пятках - Ноги врозь - Стоя, ноги на ширине плеч	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Катание мяча друг другу из разных положений - Стойка на коленях, сидя на пятках - Ноги врозь - Стоя, ноги на ширине плеч - Игр.упр. «Не пропусти!»	1ч
Март			
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u>	1ч

	свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе	- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе - Игр.упр. «Не урони!»	
2	Отбивание мяча о пол	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Отбивание мяча о пол - Игр.упр. «Поймай!»	1ч
3	Метание маленьких мячиков правой и левой рукой	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Метание маленьких мячиков правой и левой рукой - Игр.упр. «Кто дальше бросит?» «Добрось до кегли!»	1ч
4	Метание маленьких мячей в вертикальную цель правой и левой рукой (способ- от плеча)	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Метание маленьких мячей в вертикальную цель правой и левой рукой (способ- от плеча) - Игр.упр. «Точно в цель!»	1ч
Апрель			
1	Перебрасывание мячей через верёвку	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Перебрасывание мячей через верёвку - Дети располагаются по двум сторонам от веревки на расст. 2м. Перебрасывать мячи через веревку способ-двумя руками из-за головы. Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол - Игр.упр. «Успей поймать!» «Мяч не теряй!»	1ч
2	Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом –от плеча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом – от плеча - Игр.упр. «Точно в цель!»	1ч
3	Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками(построение в произвольном порядке по	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его	1ч

	всему залу)	двумя руками(построение в произвольном порядке по всему залу) Игр.упр. «Поймай!»	
4	Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой»	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой» - Игр.упр. «Докати до кубика!»	1ч
Май			
1	Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. - Расстояние между шеренгами 2,5м. Главное- прокатить мяч точно в руки партнеру энергичными движениями. - Игр.упр. «Успей поймать!"	1ч
2	Перебрасывание мячей друг другу	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Перебрасывание мячей друг другу - Дети бросают мяч о пол в середину между шеренгами, дети второй группы ловят мяч после отскока (расстояние между играющими 2м) - Игр.упр. «Самые внимательные!»	1ч
3	Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> - Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. - Дети наклоняются и прокатывают мячи на противоположную сторону своим партнерам, те ловят мячи и отправляют обратно. - Игр.упр. «Покати!»	1ч
4	Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	1ч

		Игр.упр. «Не потеряй!»	
	Итоговое занятие	Игровые упражнения с мячом «Сбей кеглю» - Попади в корзину» «Кто дальше бросит!» «Передай мяч!» «Мяч в корзину!» - Эстафета «Кто быстрее!» и т.д.	

Учебно-тематический план работы для детей младшей группы (возраст детей 5-6 лет)

№ занятия	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь			
1	История возникновения мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. - Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. - Познакомить с историей возникновения мяча. - Развивать ориентировку в пространстве. - Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом»	1ч
2	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Обучение движениям с мячом - Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. - Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. - Воспитывать самостоятельность. - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»	1ч

3	Подбрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость ▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных п. П/и «Ловишка с мячом»	1ч
4	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. ▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)	1ч
Ноябрь			
1	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	1ч
2	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	1ч

		2. Развивать ловкость, внимание, глазомер ▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	
3	Перекатывание набивного мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Обучение движениям с мячом 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. ▪ Забрасывание мяча в корзину ▪ Перекатывание набивного мяча друг другу ▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	1
4	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Обучение движениям с мячом 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. ▪ Перебрасывание мяча через сетку. ▪ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1ч
Декабрь			
1	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Обучение движениям с мячом 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. ▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»	1
2	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. Обучение движениям с мячом 1. Упражнять в быстрой смене	1ч

		движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»	
3	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»	1ч
4	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»	1ч
Январь			
1	Забрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Прыжки на мячах ▪ Забрасывание мяча в ворота	1ч

		П/и «Ловкий стрелок»	
2	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками	1ч
3	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. - Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками	1ч
4	Забрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - Прыжки на мячах – хоппах	1ч
Февраль			
1	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка.	1ч

		<u>3.Обучение движениям с мячом</u> 1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. ▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой ▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»	
2	Перебрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. ▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ▪ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»	1ч
3	Отбивание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. ▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ▪ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»	1ч
4	Перебрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Продолжать учить правильно	1ч

		ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»	
Март			
1	Знакомство с мячами – фитболами	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. ▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»	1ч
2	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. ▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы ▪ Передача мяча друг другу ногой ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»	1ч
3	Упражнения с мячом – фитболом	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. ▪ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе	1ч

		- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»	
4	Упражнения с мячом – фитболом	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. - Перебрасывание фитбола друг другу в парах - Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»	1ч
Апрель			
1	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах. - Перебрасывание мяча через сетку (в парах) - Броски мяча вверх с хлопками за спиной - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»	1ч
2	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность. - Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Отбивание мяча змейкой	1ч

		П/и «Догони мяч»	
3	Школа мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. ▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ▪ Метание набивного мяча на дальность ▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу	1ч
4	Бросание мяча в баскетбольную корзину.	П/и «Вышибалы» 1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> <i>Прокатываем ногами.</i> 2. Прокатывание мяча ногой. 3. Прокатывание мяча ногой между предметами. 4. Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги) Игр. упр. «Ловля мячей скачками» «Ловкая пара» «Попади в ворота»	1ч
Май			
1	Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Забрасывание мяча в горизонтальную цель • Бросание двумя руками набивного мяча • Ритмическая гимнастика Игр. упр. «Не упусти шарик» «Мяч о пол» «Сбей мяч» «Игры-эстафеты»	1ч
2	Метаем.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> • Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. • Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой.	1ч

		Метание в вертикальную цель. Игр.упр. « Брось-догони» « Подвижная мишень» « Быстрый мячик» « Игры-эстафеты»	
3	Отбиваем мяч.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. - Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. - Отбивать мяч о землю одной рукой(правой и левой), продвигаясь вперед. - Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. - Игр.упр. « Мяч на ступеньках» «Попади в цель» «Мяч водящему»	1ч
4	Катаем и бросаем мяч.	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> - Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками - Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. - Самостоятельные игры и упражнения - Подвижные игры: Прокати и попади. Сбей городок Мяч сквозь обруч.	1ч
	Итоговое занятие	Выявить уровень физической подготовленности детей. - Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Ведение мяча ногой в движении –	

		10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу ▪ Отбивание мяча на месте ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость 10) ▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»	
--	--	--	--

Учебно-тематический план работы для детей младшей группы (возраст детей 6-7лет)

№ занятия	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь			
1	История возникновения мяча Катаем и бросаем мяч	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. ▪ Знакомство с историей возникновения мяча. ▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». ▪ Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы» ▪ Катание в заданном направлении. ▪ Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. ▪ Бросание мяча вверх и ловля одной рукой	1ч

		▪ Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. ▪ Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. ▪ Катание друг другу набивного мяча ▪ Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. ▪ Подвижные игры: ▪ Точный удар. ▪ Не упусти мяч ▪ Полоса препятствий ▪ Передача ▪ Сбей обруч. ▪ Брось-поймай ▪ Игры-эстафеты	
2	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность ▪ Беседа о спортивной игре «Волейбол» ▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте 20 раз П/и «Ловишка с мячом»	1ч
3	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость. ▪ Беседа о спортивной игре «Баскетбол» ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и	1ч

		куропатки»	
4	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность. ▪ Беседа о спортивной игре «Футбол» ▪ Забрасывание мяча в ворота. ▪ Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»	1ч
Ноябрь			
1	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений. ▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) ▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) ▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»	1ч
2	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. ▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. ▪ Броски мяча вверх с поворотом кругом ▪ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч	1ч

		Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	
3	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений. - Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»	1ч
4	Перебрасывание мячей	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»	1ч
Декабрь			
1	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма. - Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в	1ч

		парах одновременно ■ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»	
2	Балансировка на фитболе	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. ■ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ■ Перебрасывание мяча через сетку ■ Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»	1ч
3	Забрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. ■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ■ Прокатывание набивного мяча из разных п. ■ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками ■ Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»	1ч
4	Бросание и ловля мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. ■ Бросание и ловля набивного мяча ■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов	1ч

		▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»	
Январь			
1	Ведение мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. ▪ Ведение мяча с поворотом ▪ Бросание мяча до указанного ориентира ▪ Прыжки на мячах - хоппах ▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»	1ч
2	Ведение мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. ▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом. ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»	1ч
3	Перебрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве ▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ▪ Ведение мяча с поворотами ▪ Отбивание мяча по кругу. ▪ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»	1ч

4	Броски мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»	1ч
Февраль			
1	Забрасывание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»	1ч
2	Передача мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. - Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении - Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы - Перебрасывание набивного мяча в	1ч

		парах П/и «Мельница»	
3	Балансировка на фитболе	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание. ▪ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину ▪ Балансировка на фитболе лежа на животе ▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»	1ч
4	Отбивание мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. ▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ▪ Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»	1ч
Март			
1	Ведение мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве. ▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на	1ч

		сигнал ▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы ▪ Ведение мяча в движении ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»	
2	Ведение мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2.Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. ▪ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал ▪ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»	1ч
3	Забрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Продолжать учить занимать правильноеи.п. при забрасывании мяча в корзину. 2.Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3.Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4.Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5.Развивать выносливость. ▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ▪ Бросок мяча в ворота на меткость ▪ Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»	1ч
4	Броски мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3.Развивать глазомер, ловкость. ▪ Броски мяча с хлопком и ловля его	1ч

		в движении ▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах ▪ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»	
Апрель			
1	Перебрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2.Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3.Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. ▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней ▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал ▪ Передача мяча ногой в движении ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1ч
2	Перебрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3.Развивать координацию движений. ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ▪ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»	1ч
3	Перебрасывание мяча	1.Ходьба и бег под музыку. 2.Веселая разминка. 3.<u>Обучение движениям с мячом</u> 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3.Развивать координацию движений. ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ▪ Перебрасывание мяча через сетку	1ч

		П/и «Пятнашки на улиточках»	
4	Ловля мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность. ▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте ▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»	1ч
Май			
1	Ведение мяча	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> 1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. ▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями ▪ Бросание мяча до указанного ориентира ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»	1ч
2	Прокатываем ногами.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> ▪ Прокатывание мяча ногами ▪ Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота. ▪ Самостоятельные игры с мячами. ▪ Веселые соревнования ▪ Игры с клюшкой ▪ Мы футболисты. ▪ Игры с элементами футбола.	1ч
3	Метаем	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка.	1ч

		3. <u>Обучение движениям с мячом</u> ▪ Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. ▪ Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой. ▪ Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. ▪ Метание в вертикальную цель правой и левой рукой ▪ Игр.упр. ▪ Мишень-корзинка. ▪ Волейбол с воздушными шарами. ▪ Волейбол с воздушными шарами. ▪ Игры-эстафеты	
4	Отбиваем мяч.	1. Ходьба и бег под музыку. 2. Веселая разминка. 3. <u>Обучение движениям с мячом</u> ▪ .Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. ▪ .Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом. ▪ .Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении. ▪ .Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу. ▪ Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой». ▪ Игр.упр. Кто быстрее ▪ Поймай мяч ▪ Играй, играй, мяч не теряй! ▪ Игры с элементами баскетбола. ▪ Проведи мяч. ▪ Быстрый мяч.	1ч
	Итоговое занятие	Выявить уровень физической подготовленности детей. ▪ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя	

		тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10) ▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу ▪ Отбивание мяча на месте ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении Броски мяча в ворота на меткость Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»	
--	--	---	--

3.3 Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках программы «Веселый мяч» мяча» рассчитана на четыре года: первый - для детей 3-4 лет, второй – для детей 4-5 лет, третий – для детей 5-6 лет. Четвертый – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в программе «Веселый мяч» проходит поэтапно. На этапе начального обучения дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

На этапе углубленного обучения дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

На этапе закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков дети закрепляют полученные умения и навыки владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

3.4 Формы обучения

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные развлечения.

3.5 Материально –техническое обеспечение Программы

Условия реализации Программы: физкультурный зал, дети в спортивной одежде;

Оборудование и инвентарь: мячи резиновые (разного диаметра); физиомячи (мячи - фитболы); сетка; ориентиры. Дополнительное: мишени, кегли, палки гимнастические.

3.6 Методическое обеспечение Программы

«Подвижные игры с мячом для детей 3-4 лет», Сочеванова Е.А., С-П: Детствопресс, 2009
«Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет», Сочеванова Е.А., С-П: Детство-пресс, 2009
«Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», К.К. Утробина, М: Гном и Д., 2003
«Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет», К.К. Утробина, М: Гном и Д., 2003
«Школа мяча», Николаева Н.И..С-П: Детство-пресс, 2012