

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

РАСМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 5
« 20 » 06 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа мяча»
для спортивно-оздоровительных групп
(с элементами баскетбола, волейбола)

Для обучающихся 4-7 лет

Срок реализации – 4 года

Разработчики:

тренеры-преподаватели:
Токарева М.М.,
Стасько М.Е.,
Юдина А.В.

Осинники, 2023

Содержание

1. Основные характеристики программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

2. Организационно-педагогические условия.

- 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2. Методические материалы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания
- 2.5. Условия реализации программы
- 2.6. Список литературы

Приложение

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровни программы:

Стартовый уровень (ознакомительный) – общеразвивающий, подготовительный, предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень (основной) - общеобразовательный, предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении до 2030 года»;

-- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» :

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-- Устав и локальные акты ДЮСШ.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Школа мяча» модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ: «Радуга» Т.Н. Дороновой, «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева; методическое пособие «Баскетбол для дошкольников» Э.Й. Адашкявичене.

Проблема сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья детей дошкольного возраста является чрезвычайно актуальной в связи с тем, что дошкольный период жизни предполагает такие значительные психические, информационные и эмоциональные нагрузки, что успешно адаптироваться к ним может лишь здоровый ребенок. Кроме того, гуманистическая парадигма современного образования предполагает формирование культурного человека, а культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры человека.

Учитывая большую практическую значимость данной проблемы, возникла необходимость приобщения к занятиям физической культурой и спортом с раннего детства.

Цель учебной программы: формирование сложных действий с мячом, навыков выполнения их определенными способами на базе уже имеющихся движений.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- Сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества и двигательные способности детей;
- Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- Расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- Воспитывать волевые качества личности воспитанника;
- Развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Решающим условием обучения является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом учитываются интересы и возможности детей.

Процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на следующие этапы:

- *Первоначальное обучение;*
- *Углубленное разучивание;*
- *Закрепление и совершенствование движений.*

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом.

Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

В структуре изучаемой программы основными разделами являются спортивные и подвижные игры с мячом.

Все разделы практической деятельности основываются на следующих принципах, соблюдение которых может дать определенный эффект:

- постепенность;
- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей организма ребенка;
- необходимость положительного эмоционального настроения;
- учет состояния организма.

Программа предусматривает использование нетрадиционных форм проведения занятий с детьми: игры-эстафеты, игры аттракционы, занятия – тренировки по обучению детей элементам спортивных игр, преодоления «полосы препятствий» и др.

Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется Принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию, а также предусматривается время на короткий отдых между выполнением особо сложных упражнений.

С 5 – летнего возраста необходимо поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Особое место в овладении данным курсом отводится физкультурно–оздоровительной работе, которая строится на принципе сочетания физической деятельности детей на специально организованных занятиях и в повседневной жизни при приоритете свободы выбора педагогом методического материала, форм и приемов работы с целью индивидуализации обучения и воспитания. В программе предусматривается взаимодействие с семьей. Наиболее эффективными формами работы являются спортивные соревнования, праздники.

Для достижения поставленной цели используются следующие методы исследования:

1. Наблюдение и количественно-качественный анализ деятельности дошкольников;
2. Анкетирование родителей, беседа с ними;

3. Архивный метод в виде анализа документации (карт развития ребенка, медицинских карт и справок, выписок из истории болезни);
4. Беседа с ребенком;
5. Диагностика основных видов движений.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 168 часов в год, с использованием резервного времени на праздничные дни. Курс рекомендован обучающимся 4-7 летнего возраста.

Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Такая проблема существует и в нашем детском саду, особенно снижение двигательной активности детей наблюдается в холодный период времени.

Повышение эффективности физического воспитания детей именно дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. В тоже время усиливаются требования к подготовленности воспитанников детского сада к учебным предметам в школе, в том числе к физической культуре, где уже в первом классе ребенок изучает игровые виды спорта.

Одним из путей совершенствования физического воспитания ДЮСШ является применение известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Программа дополнительного образования «Школа мяча» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей; удовлетворение биологической потребности дошкольника в движении, сохранение и развитие их природных задатков; развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом. Содержание программы сориентировано не только на формирование у детей хорошей физической подготовки, но и воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы).

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнений, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающие целостную систему обучения, доступную для детей данного возраста.

Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Содержание программы разбито на два блока спортивной деятельности дошкольников:

1 – 2 год обучения направлен на обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, а так же знакомство детей с элементами игровых видов спорта в доступной форме.

3 – 4 год обучения направлен на освоение элементарных действий игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Цели и задачи программы

Цель: Обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников; укрепление здоровья детей, сохранение и развитие их природных задатков; воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Задачи:

1. Освоить простейшую технику игры в волейбол, баскетбол, познакомить с элементами игры футбол.
2. Познакомить дошкольников с историей спортивных игр.
3. Сформировать двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами (мячи различного объёма, обручи, скакалки).
4. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества.
5. Воспитывать умение играть в коллективе, вырабатывать такие качества как, смелость, терпение, настойчивость, самостоятельность,

Учебный план:

1 – 4 -й год обучения – 168 занятий в год; 2 раза в неделю по 30 минут;

Один раз в месяц в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями.

Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Спорт и мы».

Используемый материал: Мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт., волейбольная сетка, баскетбольная корзина, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, конусы-ограничители – 4 шт, б/корзина, обручи, скакалки, набор кеглей, кольцебросы.

Учебно-тематический план программы «Школа мяча»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	62	60	58	56
3	Специальная физическая подготовка	42	44	46	48
4	Подвижные игры	50	50	50	50
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана			
6	Диагностика	4	4	4	4
	Итого часов:	168	168	168	168

Анализ уровня освоения образовательной программы проходит через диагностическое обследование детей по разработанным критериям.

Контрольные нормативы

**Способы проверки умений и навыков работы с мячом у детей
1 года обучения (4 года).**

№ Теста	Наименование
1.	Бросок мяча двумя руками из-за головы вперёд, стоя на месте. мальчики: 125,0-205,0 см девочки: 110,0-190,0
2.	Ловля и бросок мяча в паре с воспитателем (расстояние 70-100см) 3 попытки: 2 из 3 - зачёт
3.	Прокатывание мяча двумя руками вперёд, в парах, через воротики. (расстояние 1,5-2 м) 3 попытки: 2 из 3-зачёт

Результаты освоения программы.

1 год обучения (4 года).

1. Дети знают о форме, объёме, свойствах резинового мяча
2. Могут свободно, непринуждённо брать, держать, переносить мячи различного размера.
3. Умеют прокатывать, бросать резиновые мячи двумя руками и одной рукой.
4. Могут свободно перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.
5. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.

**Способы проверки умений и навыков работы с мячом у детей
2 года обучения (4-5 лет).**

№ Теста	Наименование
1.	Подбрасывание и ловля мяча на месте (не роняя) (3-4 раза).
2.	Бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока. 5 попыток – 3 зачёт
3.	Броски и ловля мяча в паре, двумя руками снизу. (расстояние 1,5-1,8 м) 5 попытки - 3 зачёт
4.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль (см). Сентябрь. М: 125,0-205,0 Май. м: 165,0-260,0 Д: 110,0-190,0 д: 140,0-230,0

Результаты освоения программы.

2 год обучения (4-5 лет).

1. Имеют представление об игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Различают мячи по игровым видам деятельности.
3. Умеют правильно ловить, бросать, катать мяч придавая ему нужное направление.
4. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей 3-4 года обучения по разделу
«Школа мяча» (5-7 лет).**

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. 3балла 2 балла 1балл
2. Высокий уровень Средний уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м) 8-10 раз

Низкий уровень	3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 1-2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч) 10м 5м 1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м 8-10 раз 3-7 раз 0-2м
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м , 5 бросков 4-5раз 2-3 раза 0-1раз
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м 3 раза 1-2 раза 0
Сумма баллов за тесты 27 18 9	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. Средний уровень – от 10 до 18 баллов , ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов , ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Результаты освоения программы.

3 года обучения (5-6 лет)

1. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
2. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
3. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
4. Знают простейшие правила спортивных игр.
5. Хорошо развиты физические качества. Такие как, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
6. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 4 года обучения по разделу «Школа мяча».

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. 3балла 2 балла балл
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м) 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 2-3м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч) 10м 5м 1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м 8-10 раз 3-7 раз 0-2м
--	---

2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м , 5 бросков 4-5раз 2-3 раза 0-1раз
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м 3 раза 1-2 раза 0
Сумма баллов за тесты 27 18 9	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. Средний уровень – от 10 до 18 баллов , ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов , ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Результаты освоения программы.

4 год обучения (6-7 лет).

1. Знают историю игровых видов спорта (волейбол, футбол).
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Последовательность обучения по блоку «Школа мяча».

1. Подготовительный.

Обучение простейшим действиям с мячом: подготовительные упражнения для овладения элементами спортивными играми (катание, бросание, ловля мяча разными способами)

Задачи этапа:

- совершенствование техники двигательных действий;
- развитие координации движения, меткости;

2. Углубленное разучивание.

Обучение элементам спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Задачи этапа:

- овладение техникой действий с мячом в спортивных играх;
- закрепление правил игры;
- развитие скоростно – силовых качеств при владении мячом;
- развитие быстроты реакции на летящий мяч.

3. Закрепление и совершенствование.

Участие детей в спортивных играх.

Задачи этапа:

- совершенствование полученных навыков в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие интересов к спортивным играм;
- воспитание у детей умение действовать в команде.

Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей (выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке).
2. Дошкольники освоят простейшую технику спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).
3. Овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо.
4. Снижение заболеваемости дошкольников.
5. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать физкультурный инвентарь, применять полученные знания и навыки в самостоятельной двигательной деятельности).
6. Дошкольники познакомятся с историей спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М: 1983.
2. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников, М: Скрипторий, 2006.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ, М: Скрипторий, 2006.
- Зимонина В.Н. Воспитание ребёнка-дошкольника. М: ВЛАДОС, 2003.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений СПб: Детство-Пресс, 2008.
5. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт-привет! М: Скрипторий, 2006.
6. Страковская В. Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни. М: Terra-Спорт, 2000.
7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М: Воспитание дошкольника, 2005

**Перспективное планирование дополнительной образовательной программы
на 20 / 20 учебный год
(примерное)**

месяц недел я	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
09		Диагностика-стартовая. 1. Умение бросать мяч двумя руками из-за головы вперёд(стоя, сидя); 2. Бросать и ловить мяч от взрослого. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Диагностика-стартовая. 1. Упражнять в прокатывании мяча в парах, сидя ноги врозь. 2. Прокатывание в воротики, стоя, двумя руками. 3. Подвижная игра «Догони мяч»	Знакомство с мячом: свойства резинового мяча. 1. Прокатывание мяча двумя руками от черты, вперёд. 2. Скатывание мяча по наклонной доске Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч»
10	Знакомство с мячом: виды мячей. 1. Виды мячей и их использование (волейбол, баскетбол, футбол, теннис). Показ, рассказ «Жили-были мячи...» 2. Игровые упражнения с мячами. 3. Подвижная игра «Большие, маленькие».	Действия с мячом. 1. Учить детей бросать, держать, переносить, класть мяч двумя руками, одной рукой. 2. Игровые упражнения: перенести мячи из обруча в обруч (разные размеры мячей) 3. Подвижная игра «Береги свой мяч».	Действия с мячом. 1. Вырабатывать умение прокатывать мяч, перекачивать, скатывать двумя руками, одной рукой. 2. Игровые упражнения: перекачивание мяча в парах, сидя ноги врозь; прокатывание мяча по скамейке, придерживая рукой. 3. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай».	Броски мяча. 1. Учить бросать мяч двумя руками вперёд из разных исходных положений. 2. Упражнять в ловле мяча от взрослого (70-100 см). 3. Подвижная игра «Попади в цель».
11	Броски мяча. 1. Вырабатывать умение прокатывать мяч вперёд; Учить бросать мяч об пол и ловить после	Метание. 1. Учить метать предметы (мешочки с песком) вдаль правой и левой рукой. 2. Игровое	Метание. 1. Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, двумя руками снизу,	Метание. 1. Учить метать предметы в вертикальную цель правой и левой рукой (в-1,2м, р-2м). 2. Игровое упражнение «Перекачи мяч» стоя на

	отскока двумя руками. 2. . Подвижная игра «Подбрось мяч выше».	упражнение «Кольцебросы». 3. Подвижная игра «Колобок»	одной рукой в ящик (1,5м). 2. Игровое упражнение «Попади в воротики». 3. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»	коленях (р1,5м). 3. . Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
12	1.Учить детей отбивать мяч об пол двумя руками, на месте. 2.Игровое упражнение «Пингвины». 3. Подвижная игра «Мяч в кругу»	Броски мяча. 1.Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Игровое упражнение «Перебрось верёвку» Подвижная игра «Сбей кеглю»	1.Учить перебрасывать мяч в парах двумя – снизу (р-1м). 2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» 3.Подвижная игра «Снежки».	Метание. 1.Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель (р-2м) двумя руками снизу (мешочки в корзину). 2.Игровое упражнение «Прыгающий мяч» Подвижная игра «Салют»
01	1.Броски мяча двумя руками вперёд из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа). 2. Подвижная игра «Весёлый волейбол» с воздушными шарами.	Виды мячей и их использование в жизни (волейбол, баскетбол, футбол) Просмотр мультфильма П/игра «Лови, бросай, упасть не давай»	Знакомство со скакалкой 1.Учить детей перебрасывать скакалку вперёд, над головой и перешагивать через неё. 2.Игровое упражнение «Поймай снежинку»	Знакомство со скакалкой 1.Упражнять в перешагивании и перепрыгивании на двух ногах через скакалку, обруч. 2.Подвижная игра «Найди свой домик»
02	Упражнения на скакалках. 1. Перешагивание и перепрыгивание на двух ногах через скакалку, обруч. 2. Подвижная игра «Охотник и утки»	Действия с мячом 1. Упражнять детей брать, держать, переносить, класть мяч двумя руками, одной рукой (мячи разных размеров). Подвижная игра «Попади в воротики» - катание мячей.	1.Упражнять в метании предметов в вертикальную цель право и левой рукой (р-2 м, в-1,2м). 2. Игровое упражнение «Пружинки» отбивание мяча на месте двумя руками. Подвижная игра «Самолёты»	1.Броски и ловля мяча о землю (двумя руками). 2. Учить перебрасывать мяч в парах двумя – снизу (р-1м). Подвижная игра «Весёлые воробышки»
03	1.Упражнять в метании предмето в вдаль, правой и	Виды мячей и их использование (волейбол,	Броски мяча 1.Перебрасывани е мяча друг	Броски мяча 1.Вырабатывать умение бросать мяч о

	<p>левой рукой, через шнур.</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше» бросок мяча двумя руками из-за головы, вперёд. Подвижная игра «Ловкие ребята»</p>	<p>баскетбол, футбол, теннис).</p> <p>1.Игровые упражнения: «Принеси мяч», «Футболисты».</p> <p>Подвижная игра «Гуси»</p>	<p>другу, двумя руками снизу (р 1м).</p> <p>2.Игровое упражнение «Прокати мяч»</p> <p>Подвижная игра «Колобок»</p>	<p>землю и ловить его двумя руками.</p> <p>2. Игровое упражнение «Пружинка» отбивание мяча об пол двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Сбей кеглю»</p>
04	<p>Совместная деятельность с родителями</p> <p>«Весёлая физкультура»</p>	<p>Знакомство со скакалкой</p> <p>1.Упражнять в перешагивании и перепрыгивании на двух ногах через скакалку, обруч.</p> <p>2.Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>1.Повторить броски мяча перед собой и ловля мяча, двумя руками.</p> <p>2.Игровое упражнение «Катание мяча» в паре (р-2м)</p> <p>Подвижная игра «Сбей кеглю»</p>	<p>1.Упражнять в бросках мяча двумя руками из-за головы вперёд(стоя, сидя);</p> <p>2. Игровое упражнение «Поймай-не роняй»</p> <p>Подвижная игра «Пузырь»</p>
05		<p>Диагностика-конечная</p> <p>1.Умение бросать мяч двумя руками из-за головы вперёд (стоя, сидя);</p> <p>2. Бросать и ловить мяч от взрослого.</p> <p>3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>Диагностика-конечная</p> <p>1.Упражнять в прокатывании мяча в парах, сидя ноги врозь.</p> <p>2.Прокатывание в воротики, стоя, двумя руками.</p> <p>3.Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>Физкультурный досуг «Усатый-полостый» - итоговое занятие.</p>