

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Саранск  
«Центр развития ребенка – детский сад №14»

Принято

Решением Педагогического Совета  
МАДОУ «Центр развития ребенка –  
детский сад №14»  
Протокол от 31.08.2022 №6

«Утверждаю»  
Заведующая МАДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад №14»  
Н.А. Каникова  
Протокол от 31.08.2022 №266



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«БОДРЯЧОК»**

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Зотова Е.А.

Саранск

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	15
4.	Содержание изучаемого курса	16
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	36
6.	Список литературы	40
7	Приложения	42

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Бодрячок (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физическому воспитанию Зотова Екатерина Александровна
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «ЦРР - Детский сад № 14» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск ул. Полежаева,115 «а»
<b>Цель программы</b>	обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.
<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Вид программы</b> <b>Уровень реализации программы</b>	адаптированная дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ овладение названия спортивных игр с мячом; имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;</li> <li>➤ владение приёмами и правилами использования спортивного оборудования; свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;</li> <li>➤ проявление желания играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.</li> </ul>

# **Пояснительная записка**

## **1. Направленность программы.**

**Направленность** дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с видом дошкольного образовательного учреждения – МАДОУ « ЦРР - Детский сад №14», в котором приоритетным направлением является сочетание физкультурной и оздоровительной работы, сохранение и укрепление здоровья детей, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. нацелена на укрепление здоровья занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

## **2. Новизна программы.**

Новизна программы «Бодрячок» заключается в том, что эта программа частично построена на мордовских подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Мордовская подвижная игра несет символическую информацию о прошлом, передает традиции, свойственные менталитету народа, соответствует детской природе, удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего мира, в двигательной и умственной активности, развивает воображение и творческие наклонности.

Одним из условий успешного внедрения мордовских подвижных игр в жизнь детей дошкольного возраста является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также умелое руководство игрой.

Также, содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

## **3. 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.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Одним из путей совершенствования физического воспитания является применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.).

#### **4. Отличительные особенности программы.**

**Отличительные особенности программы:** систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДОУ с семьёй.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

**Основные принципы**, заложенные в основу программы:

1. Принцип поэтапности «погружения» в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступать к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

2. Принцип динамичности. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

4. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощрять объяснение ребенком выбора изобразительного материала для изображения.

**6. Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности на основе овладения дошкольниками 4-6 лет народными подвижными играми, укрепление здоровья через наиболее популярные спортивные игры: баскетбол, волейбол.

## **7. Задачи программы.**

### **Задачи программы (для детей 4-5 лет)**

Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные: познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол - учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие: развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер - формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации - развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные: формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели - воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### **Задачи программы (для детей 5-6 лет)**

Оздоровительные: Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные: обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять объем знаний детей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через русские народные подвижные игры.

Развивающие: развивать координацию движения, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.

Воспитательные: воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество и фантазию.

## **8. Возраст детей.**

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы 4-6 лет. Количество детей в кружке: 12-15 человек, набор обучающихся свободный.

## **9. Сроки реализации.**

### **Этапы реализации программы.**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Бодрячок» рассчитана на учебный год. Обучение дошкольников в «Бодрячок» проходит поэтапно. 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.

Обучение в «Бодрячок» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

#### Этап углубленного разучивания

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

#### Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **Направления работы:**

Теоретическое – знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, правила командной игры.

Практическое – обучение детей техническим навыкам владения мячом.

## **10. Формы и режим занятий.**

### **Формы обучения:**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

#### **План совместной деятельности:**

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
4-5 лет средняя группа	1	39	понедельник	25 минут	16.35-17.00
5-6 лет старшая	1	39	понедельник	30 минут	16.00-16.30

### **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

#### **Планируемые результаты:**

##### **4-5 лет**

#### **Результатами освоения являются следующие умения:**

• правильное выполнение всех видов основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание);

•играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помочь товарищам в сложных ситуациях;

• уметь перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку;

• уметь бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи, а также владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

#### **Освоение элементов спортивной игры:**

##### **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.

##### **5 -6 лет**

#### **Результатами освоения являются следующие умения:**

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ориентироваться на площадке, находить удобное место для успешного ведения игры;
- играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок 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.

#### ***Пионербол***

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

#### ***Система оценки результатов освоения программы***

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

#### **Критерии оценки выполнения:**

**3 балла** – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

**2 балла** – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

**1 балл** – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

**0 баллов** – отказ от выполнения движения.

#### ***12. Формы подведения итогов:***

- итоговые занятия - районные соревнования;
- игры, эстафеты - оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.



**Диагностика по определению уровня усвоения программы**  
**Средняя группа**

№	Ф.И. ребенка	Виды движений														Сумма баллов, уровень				
		бросание		отбивание			метание				забрасывание									
		Вверх и ловля двумя руками		В парах		Двумя руками стоя на месте		Одной рукой с продвижением вперед		В горизонталь цель с R 5 м		В вертикаль цель с R 4 м		Вдаль, не менее 6 м		В корзину, стоящую на полу		В баскетбольную корзину		
		C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M			

*Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.*

*Средний уровень – от 13 до 21 балла.*

*Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.*

**Старшая группа**

№	Ф.И. ребенка	Виды движений														Сумма баллов, уровень	
		бросание		отбивание			забрасывание			Элементы спортивных игр							
		Вверх и ловля одной рукой		В парах, с поворотом кругом		от стены	Одной рукой от пола, продвигаясь бегом		В баскетбольную корзину, стоя на месте из – за головы.		В баскетбольную корзину, после ведения с фиксацией остановки		пионербол	баскетбол	волейбол	футбол	
		C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M

*Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.*

*Средний уровень – от 14 до 23 баллов.*

*Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Средняя группа

№	Раздел	Всего часов		Теория мин.	Практика мин.
		Кол-во занятий	мин.		
<b>1.</b>	Диагностика	1	20	5	15
<b>2.</b>	История возникновения мяча	1	20	20	-
<b>3.</b>	Что такое народная игра?	1	20	20	-
<b>4.</b>	Броски мяча	5	100	25	75
<b>5.</b>	Подбрасывание мяча	2	40	10	30
<b>6.</b>	Перебрасывание мяча в парах	4	80	20	60
<b>7.</b>	Перебрасывание мяча через сетку	5	100	25	75
<b>8.</b>	Отбивание мяча	6	120	30	90
<b>9.</b>	Забрасывание мяча в корзину	6	120	30	90
<b>10.</b>	Знакомство с мячами – фитболами	1	20	10	10
<b>11.</b>	Упражнения с мячами – фитболами	3	60	10	50
<b>12.</b>	Итоговое	1	20	5	15
<b>13.</b>	Итого:	36	720	210	510

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	Раздел	Всего часов		Теория мин.	Практика мин.
			мин.		
<b>1.</b>	Диагностика	1	25	5	20
<b>2.</b>	История возникновения мяча	1	25	25	-
<b>3.</b>	Что такое народная игра?	1	25	25	-
<b>4.</b>	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	25	25	-
<b>5.</b>	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	25	25	-
<b>6.</b>	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	25	25	-
<b>7.</b>	Броски мяча	4	100	20	80
<b>8.</b>	Отбивание мяча	5	125	25	100
<b>9.</b>	Перебрасывание мяча	4	100	20	80
<b>10.</b>	Упражнение с фитболами	3	75	15	60
<b>11.</b>	Забрасывание мяча в цель	4	100	20	80
<b>12.</b>	Ведение мяча	5	125	25	100
<b>13.</b>	Перебрасывание мяча через сетку	4	100	20	80
<b>14.</b>	Итоговое	1	25	5	20
<b>15.</b>	Итого:	36	900	280	620

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Описание образовательной деятельности:

#### На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

### Календарно-тематический план

(Средняя группа)

№	Тема занятий	Задачи	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния	Наглядность, словесность, практика	Индивидуальная	Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

			2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Броски мяча на меткость в цель			
2	История возникновения мяча (октябрь)	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»	Беседа	Фронтальная	Консультация с родителями на тему «бодрячок»
3	Что такое народная игра?	Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры.	Знакомство с историей народной подвижной игры. П/и - Пятнашки. Фанты. Горелки	Беседа Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»
4	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Совместная деятельность детей и родителей, эмоции от игр с мячом.
5	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с	Подбрасывание мяча вверх с хлопками	Наглядность, словесность,	Фронтальная	Консультация: «Рекомендации для

		хлопками. Упражнять перебрасываний мяча. Воспитывать ловкость	в в	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»	практика		самост-х занятий с детьми физкультурой»
6	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.		Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Фото - выставка «Мы спортсменами растём»
7	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.		Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация:«Правила закаливания организма ребёнка»
8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.		Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Выставка рисунков «Спортивная семья»
9	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании		Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча	Наглядность, словесность,	По подгруппам	Фотовыставка «Наши чемпионы»

		набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»	практика		
10	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Рекомендации для родительских уголков «Играем вместе с детьми». «Интересные и полезные игры дома».
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	.«Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей.
12	Броски мяча	Упражняться в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Подготовка видео и фото материала для сайта дошкольной организации.
13	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражняться в быстрой смене движений.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Оформить фотовыставку: « Мы со спортом очень дружим» (с привлечением родителей к оформлению

		Развивать ловкость.				фотовыставки).
14	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Беседа о необходимости вакцинации
15	Забрасывание мяча (январь)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»
16	Перебрасывание мяча	Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»	Наглядность, словесность, практика	По подгруппам	Оформление наглядной информации для родителей.
17	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Подготовка видео и фото материала для сайта дошкольной организации.
18	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х	Наглядность, словесность,	Фронтальная	Беседа об организации подвижных игр для дома,

	(февраль)	шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»	практика		улицы с мячом
19	Броски мяча	учить определять направление и скорость мяча.  Развивать быстроту, выносливость.	Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Веселые старты: «Играем вместе»
20	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасываний мяча через одну рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Подготовка видео и фото материала для сайта дошкольной организации.
21	Отбивание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация – «Одежда и здоровье детей»

		занимать правильное и.п. при метании на дальность.	друг другу П/и «Вышибалы»			
22	Подбрасывание мяча	Воспитывать ловкость	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Участие родителей в спортивном празднике.
23	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Индивидуальные консультации воспитателей и родителей по подготовке к спортивному празднику «Я горжусь тобою, папа!».
24	Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражняться в непроизвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Папка-передвижка «Игры с Острова здоровья» (рекомендации по подбору и использованию спортивных игр для часто болеющих детей)
25	Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»	Наглядность, словесность, практика	По подгруппам	Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного развлечения на воздухе.

		движений.				
26	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания мяча.	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Беседа о необходимости вакцинации
27	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация:«Роль физической культуры на улице»
28	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражняться 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»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка»
29	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов	Наглядность, словесность,	Фронтальная	Консультация: Использование считалок,

		и.п. при забрасывании мяча в корзину. Развивать выносливость.		практика		рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды
30	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений балансировке фитболе. Воспитывать уверенность.	при на	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная  Памятка «Гигиенические требования к одежде детей»
31	Упражнения с мячом – фитболом	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений балансировке фитболе.	при на	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная  Консультация «Физическое здоровье в дошкольном возрасте – залог фундамента будущих успехов»
32	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку пространстве.	в	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. П/и «Горячая картошка»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная  Анкетирование родителей.
33	Отбивание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в	в	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная  Консультация «Работоспособность и соблюдение режима дня»

		корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»			
34	Упражнения с мячом – фитболом	Упражнять в броске мяча в цель двумя руками с разного расстояния.	Бросание мяча в цель с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Организация выставки «Бодрячок».
35	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.		Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Ознакомление родителей с результатами диагностики
36	Итоговое					Открытое занятие

### Старшая группа

№	Тема занятий	Задачи	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость( 2 из 5)	Наглядность, словесность, практика	Индивидуально	Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
2	История возникновения	1. Углубить представление детей	Знакомство с историей возникновения мяча.	Беседа	Фронтальная	Информирование родителей о

	мяча (октябрь)	о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»			результатах обследования
3	Что такое народная игра?	Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры.	Знакомство с историей народной подвижной игры. П/и - Пятнашки. Фанты. Горелки	Беседа Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Рекомендации для родительских уголков «Играем вместе с детьми». «Интересные и полезные игры дома».
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	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 П/и «Ловишка с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Беседа «Что такое ЗОЖ? Презентация: «Если хочешь быть здоровым».
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация с родителями на тему: «Благотворное воздействие упражнений с

		корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.				мячом на физическое развитие дошкольников»
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	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»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация: «Физические упражнения для развития правильной осанки и для исправления осанки» .
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»	Наглядность, словесность, практика		Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»
8	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте П/и «Отбей мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Беседа о необходимости вакцинации

		ногой.				
9	Броски мяча (ноябрь)	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Анкетирование родителей.
10	Отбивание мяча	1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3. Развивать внимание, координацию движений.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»
11	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»	Наглядность, словесность, практика		Консультация «Работоспособность и соблюдение режима дня»

		ЛОВКОСТЬ.				
12	Отбивание мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражняться в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<p>Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой</p> <p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Мини — соревнования с детьми старшей группы
13	Балансировка на фитболе (декабрь)	<p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Ведение мяча в движении</p> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>	Наглядность, словесность, практика	По подгруппам	Оформить выставку: « Мы со спортом очень дружим» (с привлечением родителей к оформлению выставки).
14	Забрасывание мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражняться в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</p> <p>Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</p> <p>Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>Броски мяча в ворота в движении</p> <p>П/и «Горячая картошка»</p>	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация: Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды

		мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.				
15	Упражнения с мячом – фитболом	1. Продолжать учить удерживать мяч 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»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация: «Физические упражнения для развития правильной осанки и для исправления осанки» .
16	Отбивание мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Развивать ловкость.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Беседа об организации народных подвижных игр для дома, улицы с мячом
17	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Папка-передвижка «Игры с Острова здоровья» (рекомендации по подбору и использованию спортивных игр для часто болеющих

		глазомер.				детей)
18	Ведение мяча	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»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация – «Одежда и здоровье детей»
19	Ведение мяча (январь)	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча в парах Подбрасывание и ловля мяча П/и «Мяч - ловец»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	«Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей.
20	Упражнения с мячом – фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания мяча.	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Участие родителей в спортивном празднике.
21	Перебрасывание	1. Учить ловко	Перебрасывание мяча друг другу	Наглядность,	Фронтальная	Консультация

	мяча	принимать и точно передавать мяч друг другу 2. Развивать ориентировку в пространстве.	Отбивание мяча Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»	словесность, практика		«Физическое здоровье в дошкольном возрасте – залог фундамента будущих успехов»
22	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями 2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Броски мяча о стену Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Фото - выставка «Мы спортсменами растём»
23	Забрасывание мяча (февраль)	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах 3. Упражнять в умении броска в ворота 4. Развивать глазомер, ловкость.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Перебрасывание мяча друг другу Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация:«Правила закаливания организма ребёнка»
24	Ловля мяча	1. Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Индивидуальные консультации воспитателей и родителей по подготовке к

			П/и «Мяч в воздухе»			спортивному празднику «Я горжусь тобою, папа!».
25	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Передача мяча в парах. 3. Развивать координацию движений.	Перебрасываний мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Подготовка видео и фото материала для сайта дошкольной организации.
26	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражняться 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 Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного развлечения на воздухе.
27	Ведение мяча (март)	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Выставка рисунков «Спортивная семья»

		2. Развивать ориентировку в пространстве.	Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»			
28	Ведение мяча	1. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Фотовыставка «Наши чемпионы»
29	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация: «Рекомендации для самостоятельных занятий с детьми физкультурой»
30	Броски мяча	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 в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Консультация: «Роль физической культуры на улице»
31	Перебрасывание мяча (апрель)	1. Развивать точность движений при переброске мяча	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Подготовка видео и фото материала для

		через сетку.  1. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»			сайта дошкольной организации.
32	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах 2. Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Организация выставки «Бодрячок».
33	Ловля мяча	2. Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Памятка «Гигиенические требования к одежде детей»
34	Ведение мяча	1. Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах «стрелок»	Наглядность, словесность, практика	По подгруппам	Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка»
35	Диагностика (май)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)	Наглядность, словесность, практика	Индивидуально	Ознакомление родителей с результатами диагностики
36	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»	Наглядность, словесность, практика	Фронтальная	Открытое занятие



# **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.**

В рамках каждого раздела программы предполагаются занятия только тренировочного типа с включением эстафет. При обучении новой игре в одно из занятий может быть включена беседа, цель которой - краткое объяснение правил игры.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения.

Структура занятия:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корrigирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

*Формы занятий* – традиционное занятие, комбинированное занятие, тренинг, игра, эстафета, соревнование.

*Формы организации* деятельности с детьми:

- фронтальные (одновременно работа со всеми),
- индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий),
- фронтально-индивидуальные занятия (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

### *Типы занятий*

а) *Обучающее* – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) *Закрепляющее* – таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения задания, на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) *Комбинированное* – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) *Итоговое* - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

### *Виды занятий*

1. Занятие – игра.
2. Занятие – соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятие по картинкам и схемам.
4. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
5. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
6. Контрольно-проверочное занятие.

## **2. Приемы и методы организации.**

Специально организованные занятия состоят только из упражнений и игр с мячом. Каждое такое занятие проводится с учетом индивидуальных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. В процессе игр с мячом инструктор следит за состоянием детей, регулирует их движения и отдых. Возможно применение и такого варианта занятий, которое состоит из свободных действий с мячом и эстафеты, которая обеспечивает высокую подвижность всех детей. Темп выполнения подобных упражнений очень быстрый, но необходимо учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка. Такой вариант игровых занятий является более действенным в начальном периоде обучения. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому педагог может временно применять на себя роль водящего, с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего, правил приемов игры. Оказывая помочь ребенку в усвоении действий с мячом, педагог повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, он имеет возможность облегчать или усложнять задание.

Когда все дети одновременно играют в зале, создается сильный шум от ударов мячей. Педагогу приходится останавливать игру, чтобы дать необходимые указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей надо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Поначалу инструктор должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой, с которого надо вести мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребенок. Педагогу необходимо использовать показ действий с мячом на начальном этапе обучения. Правильный четкий показ, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их. При повторении знакомые действия могут показать дети, хорошо усвоившие их.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, передачу, бросок, удар и т.д. На этапе совершенствования в упражнения и играх объяснение дают в виде кратких указаний. Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознавать движения, закреплять представления о действиях с мячом. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс

формирования двигательных навыков, а также способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог раскрывает их значение в различных ситуациях, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Небольшое (около 10) количество детей в подгруппе позволяет выполнять действия с мячом фронтально или поточно. Некоторые упражнения дети могут выполнять подгруппами, парами, тройками.

*Методы организации занятий:*

- словесный – беседа, объяснение, рассказ.
- наглядный – демонстрация картин, видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу.
- практический – наблюдение, практические задания, упражнения.

*Приемы организации занятий:*

Игры, упражнения, беседа, рассказ, объяснение нового материала, показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций, практические задания.

### **3. Дидактический материал.**

- Аудиосистема–1 шт.
- Аудиотека.
- Картотека игр и упражнений.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Медиатека (тематические презентации).
- Мультимедийная система –1 шт.
- Набор предметных и сюжетных картинок (спортивные игры с мячом).
- Правила игры в баскетбол, волейбол, пионербол.
- Схемы игры.

### **4. Техническое оснащение занятий.**

Аудиозаписи, диски, мультимедийные материалы.

-магнитофон

-CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

Для реализации программы в детском саду имеется спортивный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

# **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## **Список литературы для педагогов**

1. Адашкевичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников / Э. Й. Адашкевичене. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Е. Ю. Александрова. – Волгоград, 2007. – 151 с.
3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка : методическое пособие / В. Г. Алямовская. – М. : Линка-Пресс, 1993. – 205 с.
4. Былеева, Л. В. Русские народные игры / Л. В. Былеева. – Москва, 2002. – 88 с.
5. Былеева, Л. В. Сборник подвижных игр / Л. В. Былеева. – Москва, 1990. – 217 с.
6. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.
7. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателей детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 125 с.
8. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
9. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : пособие для педагогов / Л. В. Гаврючина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 90 с.
10. Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) : методическое пособие / А. С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
11. Гриженя, В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе / В. Е. Гриженя. – Москва, 2005. – 40 с.
12. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой / В. Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1982. – 93 с.
13. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеева. – РНД., 2006. – 251 с.
14. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления : методическое пособие для педагогов / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка. – Пресс, 2000. – 296 с.
15. Николаева, Н. И. Школа мяча / Н. И. Николаева. – М., 2008. – 96 с.
16. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста : методическое пособие для педагогов ДОУ / Л. И. Пензулаева. – М. : Владос, 2001. – 128 с.
17. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с дошкольниками / Л. И. Пензулаева. – М., 1988. – 143 с.

18. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М., 2006. – 368 с.
19. Филлипова, С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / С. О. Филлипова. – СПб., 2005. – 416 с.
20. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду : методическое пособие / К. К. Утробина. – Москва : Издательство Гном и Д, 2003. – 128 с.
21. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М., 2011. – 64 с.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Антонова, Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей / Ю.А. Антонова Москва, 2006. – 192 с.
2. Детские подвижные игры / сост. В. И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
4. Программы. Спортивные кружки и секции. – М. : Просвещение, 1986. – 431 с.
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов Изд. 2-е, перераб. / под ред. Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт. – 1977. – 382 с.
6. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье / Х. Хамзин. – М. : Знание, 1980. – 95 с.
8. Чистополов, В. Н Энциклопедия баскетболиста. Книга 2. Подвижные игры [Текст] / В. Н. Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырев. – Киров : Изд-во ВГПУ, 1998. – 226 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### **Подвижная игра «В ворона»**

Действующие лица: Ворон. Клушка. Цыплята.

Клушка гуляет со своими Цыплятами по лугу. Навстречу ей выходит Ворон.

Ворон. Клушка, а клушка, дай тейне лефксценъ! (Клушка, а клушка, дай мне цыпленка!)

Клушка. Аф максса, варси, аф максса! (Не дам, ворон, не дам!)

Ворон. Мон тонь шабатнень саласайне! (Я всех твоих деток украду!)

И начинает цыплят по одному вылавливать.

Клушка (защищая цыплят). Варк! Варк!

Ворон (ловя цыплят). Пивь! Пивь!

Когда все цыплята будут выловлены, игра заканчивается.

#### **Подвижная игра «Круговой»**

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удается, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запытнает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры.

Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Ослененные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

#### **Подвижная игра «Раю – раю»**

Для игры выбирают двух детей – ворота; остальные играющие – мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят:

*Раю – раю. Пропускаю,*

*А последних оставляю.*

*Сама мать пройдёт*

*И детей проведёт.*

В это время дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребёнка и шепотом спрашивают у него два слова – пароль (например, один ребёнок – щит, другой – стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встаёт в команду к тому ребёнку, чей пароль он назвал. Когда мать остаётся одна, ворота громко спрашивают у неё: щит или стрела? Мать отвечает и встаёт в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

Правила игры: Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

**Список детей на дополнительную образовательную**  
**программу «Бодрячок».**

**Средняя группа №6**

1. Белоусова Арина
2. Буданов Денис
3. Власова Надежда
4. Зубарева Анастасия
5. Круглова Мария
6. Симдянкин Михаил
7. Сурков Савелий
8. Торгашев Егор
9. Уткин Иван
10. Шишлонова Софья
11. Яшкина Полина

**Средняя группа №9**

1. Арташкина Александра
2. Белкин Дмитрий
3. Батяркин Ярослав
4. Духонькин Сафар
5. Ефремова Милана
6. Калинкина Арина
7. Кутурова Анастасия
8. Паташов Тимур
9. Пухлов Максим
10. Салямов Иван
11. Сюсина Софья
12. Чудайкина Валерия

**Средняя группа №13**

1. Горбунова Екатерина
2. Ерин Иван
3. Жарников Арсений

4. Кудашкина Софья
5. Лапина Анна
6. Литяйкин Павел
7. Лошкарев Добрыня
8. Мишина Кира
9. Огадяров Константин
10. Плотников Максим
11. Попков Роман
12. Родионова Стеша
13. Сарайкина Виктория
14. Спирина Полина
15. Чистова Анна
16. Ширипов Никита
17. Ширшикова Александра
18. Бердова Алина
19. Тюрина Кира

### **Старшая группа №10**

1. Инкина Елизавета
2. Кузин Степан
3. Манерова Амина

### **Старшая группа №11**

1. Ботвич Агата
2. Булаева Есения
3. Егоров Иван
4. Егоркина Аделина
5. Журавлев Данил
6. Зайцева Валерия
7. Исхакова Мария
8. Кондратьев Влад
9. Кузнецов Артем
10. Мулюгина Дарья
11. Пузанова Александра
12. Терехова Алиса
13. Чихняева Екатерина

14. Цанг Артем
15. Ямлиханова Софья
16. Ярошевич Клим

### **Старшая группа №12**

1. Бакшеев Александр
2. Комаров Тимофей
3. Курышев Тимофей
4. Киселев Илья
5. Морозова Полина
6. Панков Кирилл
7. Чистов Дмитрий

### **Подготовительная группа №7**

- 1.Бикеев Роман
- 2.Биктиева Эмилия
- 3.Бородин Иван
- 4.Бусунина Арина
- 5.Голова Татьяна
- 6.Госткин Роман
7. Емельянова Валерия
- 8.Козлов Александр
- 9.Круглов Вадим
10. Лапин Владислав
11. Мкоян Давид
- 12.Мордовина Елизавета
13. Пашнина Анна
- 14.Пуговкина Полина
- 15.Рябов Артем
- 16.Саратовская Ксения
17. Чудайкин Иван
18. Ярошевич Панкрат

### **Подготовительная группа №8**

- 1.Бикеева Лада
- 2.Девяткина Елизавета

3. Денисов Роман
4. Еремкин Максим
5. Ефимова Валерия
6. Липкин Глеб
7. Пинясов Григорий
8. Прокудин Герман
9. Прокудин Марк
10. Семочкина Инга
11. Турицына Виктория
12. Тырин Глеб
13. Шуругина Полина
14. Цыбульский Кирилл
15. Кандрин Илья

Всего : 101 ч.

## Приложение 3

### Игра с мячом

#### **Игра с мячом «Крокодил»**

Играющие делятся на две команды. Пять или больше участников каждой команды становятся друг за другом в ряд. Между каждой парой зажимается мяч, держать который можно лишь спиной и грудью, но не руками. Задача команды состоит в том, что бы быстрее добежать до цели.

Точнее доползти, как крокодильчик. Выигрывает команда, пришедшая к цели ни разу не уронив мячик.

### **Игра с мячом «Картошка»**

Играющие становятся в круг и передают друг другу мяч, отбивая его. Тот, кто не отбил мяч, садится в центр, а игра продолжается. Любой из игроков по желанию может выбить сидящих. Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по «пронинвшимся». Тот, до кого коснулся мяч, становится играть. Сидящие в кругу также стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

### **Игра с мячом «Мяч через голову»**

Команды становятся в ряд, затылком друг другу, ноги на ширине плеч. Капитанам даются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову игроку сзади, и таким образом до последнего игрока. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе и начать цепочку вновь, но в этот раз точно направив его между ног членов команды. Третий, приняв мяч, бежит вперед и снова передает мяч через голову. Здесь важно не только быстро сменить всех игроков, но и не запутаться в последовательности.

### **Игра с мячом «Лови – не зевай!»**

Дети встают в круг спиной к центру. Водящий, который стоит по центру круга, с мячом в руках начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч или на лету, или только после одного удара о землю. Кому не удалось словить мяч трижды – выбывает из игры.

### **Игра с мячом «Найди мяч»**

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга и держа руки за спиной. Одному из них дают небольшой мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему, который стоит по центру круга, нужно угадать, у кого из игроков находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!». Играющий должен сразу же протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч в руках или кто его уронил, становится водящим.

### **Игра с мячом «Охота на гусей»**

Игроки делятся на 2 команды: одна – гуси, другая – охотники. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «гуси» внутри.

По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «гусей», которые, бегая внутри круга, всячески уверачиваются от попадания мяча. «Гусь», которого коснулся мяч, считается осаленным и выбывает из игры. Когда все «гуси» будут выбиты, команды меняются местами.

Игру можно проводить на время. В таком случае выигрывает так команда, которая выбила больше «гусей» за одно и то же время.