

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «НЕПОСЕДА» Г. УСМАНИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБДОУ д\с «Непоседа» г. Усмани)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1 от «30»08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с  
«Непоседа» г. Усмани  
\_\_\_\_\_ Журавлева В.И.  
Приказ №95 от «30»08 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – оздоровительной направленности  
"Здоровый малыш"**

**для детей 5-7 лет**

**Срок реализации программы – 2 года**

Составитель программы:  
инструктор по физической культуре  
Блинова Алла Евгеньевна

г. Усмань  
2024г

## Содержание

| № п/п | Название разделов программы                   | Страницы |
|-------|-----------------------------------------------|----------|
| 1     | Пояснительная записка                         | 3        |
| 2     | Учебный план                                  | 8        |
| 3     | Календарно-учебный график                     | 9        |
| 4     | Содержание программы                          | 10       |
| 4.1.  | Содержание курса «Здоровячок»                 | 10       |
| 4.2.  | Содержание курса «Школа мяча»                 | 14       |
| 5     | Планируемые результаты                        | 22       |
| 6     | Оценочные и методические материалы            | 23       |
| 7     | Организационно-педагогические условия         | 25       |
| 8     | Литература                                    | 26       |
| 9     | Рабочая программа учебного курса «Здоровячок» | 27       |
| 10    | Рабочая программа учебного курса «Школа мяча» | 34       |
| 11    | Приложение                                    | 45       |

## **1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБДОУ д/с «Непоседа» г. Усмани;

В основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» (далее - программа) лежит программа под редакцией Т.Н. Дороновой «Радуга» и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной.

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет и направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка с разной физической подготовкой.

### **Педагогическая целесообразность**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу,

создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно оздоровительной деятельности.

### **Актуальность**

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. Разработанная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» направлена на компенсирование двигательного дефицита у детей.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

**Цель программы:** профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы; гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **Задачи:**

Оздоровительные:

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики,

массажа, закаливания;

- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

**Образовательные:**

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его.

**Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

**Обучающие:**

- обучать владению мячом;
- обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- познакомить дошкольников с историей игр.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость; координацию движений.

**Форма реализации Программы** – очная.

**Основными формами реализации программы являются:** теоретические занятия, практические занятия, соревнования, игры, массовые мероприятия.

**Принципы и подходы к формированию Программы:**

*Принцип активности* предполагает в ребёнке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип наглядности* – предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем участвующих в движении.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагога определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребёнка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Развитие двигательного аппарата детей 5-6 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми. В течение 6-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности. Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Возраст 6-7 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 6-7 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и

обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой.

Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система

## 2. Учебный план

**Учебный план** является частью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» на 2024-2025 учебный год.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» рассчитана на два года обучения (74 часа) и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Здоровячок» рассчитан на 37 часов и направлен на профилактику нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.

Второй курс «Школа мяча» рассчитан на 37 часов и направлен на гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

| №<br>п/п | Количество<br>часов | 1 год<br>обучения | 2 год<br>обучения | Формы промежуточной<br>аттестации                  |
|----------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------------------------|
|          | Учебные<br>курсы    |                   |                   |                                                    |
| 1.       | «Здоровячок»        | 37                |                   | Мини-спартакиада<br>«Мы здоровые ребята»           |
| 2.       | «Школа мяча»        |                   | 37                | Игра-соревнование<br>«Разноцветный быстрый<br>мяч» |

Формами промежуточной аттестации воспитанников, осваивающих дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» являются:

- участие в мини-спартакиаде «Мы здоровые ребята» (учебный курс «Здоровячок» 1 год обучения);
- участие в игре-соревновании «Разноцветный быстрый мяч» (учебный курс «Школа мяча» 2 год обучения).



### 3. Календарный учебный график

**Календарный учебный график** является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса

| Этапы образовательного процесса   | 1 год обучения                     | 2 год обучения                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Количество групп                  | 1                                  | 1                                  |
| Возраст воспитанников             | 5-6 лет                            | 6-7 лет                            |
| Количество занятий в неделю       | 1                                  | 1                                  |
| Количество часов в неделю         | 1                                  | 1                                  |
| Количество часов в год            | 37                                 | 37                                 |
| Продолжительность учебных занятий | 25 минут                           | 30 минут                           |
| День недели                       | четверг                            | вторник                            |
| Начало учебных занятий            | 05.09.2024г.                       | 03.09.2024 г.                      |
| Окончание учебных занятий         | 29.05.2025 г.                      | 27.05.2025 г.                      |
| Режим учебных занятий             | вторая половина дня<br>18.00-18.25 | вторая половина дня<br>18.00-18.30 |
| Промежуточная аттестация          | на последнем занятии               | на последнем занятии               |
| Педагогическая диагностика        | 2 раза в год<br>сентябрь, май.     | 2 раза в год<br>сентябрь, май.     |
| Каникулы                          | 30.12.2024 - 08.01.2025 г.         |                                    |

#### 4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш» рассчитана на 2 года обучения.

Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:

- индивидуализация;
- системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается;
- разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений;
- умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

##### 4.1. Содержание курса «Здоровячок»

###### 1 год обучения

На изучение курса «Здоровячок» в 1 год обучения отводится 37 часов, из них 34 часа - практические занятия, 3 часа - теоретические занятия.

| № п/п           | Тема занятия                                                                                      | Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оборудование                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | «Береги свое здоровье»<br>«Что такое правильная осанка»<br>«Попади мячом в цель»<br>«Собери мячи» | Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.<br>Дать представление о правильной осанке.<br>Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании | Массажная дорожка.<br>Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки.<br>Резиновые мячи, обруч.<br>Резиновые мячи. |

|                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                           | <p>мяча.</p> <p>Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Октябрь</b> | <p>«Почему мы двигаемся?»</p> <p>«Работай в парах»</p> <p>«Волна»</p> <p>«Пружинка»</p>                   | <p>Дать представление об опорно-двигательной системе.</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.</p> <p>Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.</p> <p>Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.</p> | <p>Резиновые мячи.</p> <p>Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.</p> <p>Резиновые мячи, массажная дорожка.</p>                                                                                                                |
| <b>Ноябрь</b>  | <p>«Ходи правильно»</p> <p>«Волшебные карандаши»</p> <p>«Раскатаем тесто»</p> <p>«Выполняй правильно»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении.</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат.</p> <p>Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.</p>       | <p>Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.</p> <p>Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)</p> <p>Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.</p> <p>Гимнастические палки, эспандеры плечевые.</p> |
| <b>Декабрь</b> | «Отдыхай и                                                                                                | Учить упражнениям на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Маты, коврики,                                                                                                                                                                                                                     |

|                |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>расслабляйся»</p> <p>«Держи равновесие»</p> <p>«Правильно двигайся»</p> <p>«Наши пяточки устали»</p>      | <p>релаксацию. Учить детей расслабляться.</p> <p>Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.</p> <p>Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.</p> <p>Упражнять в сведении и разведении пяток.</p>                               | <p>массажные шарики.</p> <p>Шведская лестница, гимнастическая скамейка.</p> <p>Коврики, маты, массажные шарики.</p> <p>Гимнастическая скамейка.</p>                                                                     |
| <b>Январь</b>  | <p>«В гости к медвежатам»</p> <p>«В лесу»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Дышим легко и тихо»</p>             | <p>Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.</p> <p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.</p> <p>Развивать любовь к природе, чувство товарищества.</p> <p>Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.</p> <p>Развивать внимательность, ловкость.</p> <p>Обучать детей дыхательным упражнениям.</p>                                                       | <p>Гимнастические палки,</p> <p>гимнастическая скамейка.</p> <p>Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.</p> <p>Обруч, ленты по количеству детей.</p> <p>Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.</p> |
| <b>Февраль</b> | <p>«Перелезь через овраг»</p> <p>«Идем на каток»</p> <p>«Воспитай самосознание»</p> <p>«Мы - спортсмены»</p> | <p>Тренировка общей силовой выносливости.</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.</p> <p>Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.</p> | <p>Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.</p> <p>Ленточки по количеству детей.</p> <p>Дуги, кегли по количеству детей.</p> <p>Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.</p>                    |
| <b>Март</b>    | <p>«Веселые медвежата»</p> <p>«Лягушата»</p> <p>«Знакомство с птицами».</p> <p>«Веселые</p>                  | <p>Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии.</p> <p>Воспитывать любовь к живой природе.</p> <p>Учить упражнять прыжкам на</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы)</p> <p>Обручи (5 штук),</p>                                                                                                             |

|               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | грибочки».                                                                                                         | <p>месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по- лягушачьи».</p> <p>Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия.</p> <p>Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.</p> <p>Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>маски-шапочки с изображением лягушат.</p> <p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.</p>                                                                                                                                                     |
| <b>Апрель</b> | <p>«Ловкачи».</p> <p>«Веселые туристы».</p> <p>« В зоопарке».</p> <p>«Преодолей препятствия»</p> <p>«Ловкачи».</p> | <p>Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.</p> <p>Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.</p> <p>Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку.</p> <p>Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p>Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.</p> | <p>Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.</p> <p>Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.</p> <p>Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.</p> <p>Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.</p> |
| <b>Май</b>    | <p>«Кто ниже?»</p> <p>«Птички и клетка»</p> <p>«Держи</p>                                                          | <p>Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Дуги, мячи по количеству детей.</p> <p>Гимнастические маты,</p>                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | равновесие»<br>«Мы здоровые ребята».<br>Подведение итогов. | Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.<br>Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.<br>Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке. | гимнастическая скамейка.<br>Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики.<br>Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка. |
|--|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Промежуточная аттестация проводится в форме мини-спартакиады «Мы здоровые ребята»

#### 4.2. Содержание курса «Школа мяча»

##### 2-й год обучения

На изучение курса «Школа мяча» отводится 37 часов, из них 30 часов - практические занятия, 7 часов - теоретические занятия.

| № п/п | Тема занятия | Задачи                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|--------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Диагностика  | - выявить уровень физической подготовленности детей. | - ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).<br>- броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)<br>- подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте<br>- броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении<br>- ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча<br>- броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10) |
| 2.    | История      | - углубить представление детей о                     | - знакомство с историей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | возникновения мяча                   | <p>спортивных играх с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul>                                                           | <p>возникновения мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>- д/и «Что это за мяч?»</li> <li>- п/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>                               |
| 3. | Беседа о спортивной игре «волейбол»  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</li> <li>- воспитывать целеустремленность</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>- броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>- п/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>                                       |
| 4. | Обучение игре «волейбол»             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с правилами игры в волейбол.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</li> <li>- воспитывать целеустремленность</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>- п/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>                                                                                      |
| 5. | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</li> <li>- упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>- броски мяча вверх с хлопком.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul> |
| 6. | Обучение игре «баскетбол»            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить стойке баскетболиста, технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, способствовать развитию быстроты, ловкости, воспитывать внимание.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- п/и «Подбрось выше»</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| 7. | Беседа о спортивной игре «футбол»    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</li> <li>- воспитывать целеустремленность</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>- забрасывание мяча в ворота.</li> <li>- броски мяча друг другу.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>                      |
| 8. | Обучение игре «футбол»               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с правилами игры в футбол.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</li> <li>- воспитывать целеустремленность.</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в ворота.</li> <li>- броски мяча друг другу.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>                                                                   |

|     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | Броски мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</li> <li>- закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</li> <li>- закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</li> <li>- развивать глазомер, координацию движений.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- п/и «Лови – не лови»</li> </ul>                                                            |
| 10. | Броски мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>- развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>- останавливать мяч в движении.</li> <li>- воспитывать настойчивость в достижении результатов.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>- броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>- присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>- остановка движущегося мяча с помощью ног</li> <li>- п/и «Мяч в воздухе»</li> </ul> |
| 11. | Отбивание мяча       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить отбивать мяч по кругу.</li> <li>- закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>- закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>- развивать внимание, координацию движений.</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча по кругу</li> <li>- броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>- остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>- п/и «Кого называли, тот и ловит»</li> </ul>                        |
| 12. | Перебрасывание мячей | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>- упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>- совершенствовать прыжки.</li> <li>- совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>- развивать ловкость.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>- ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- п/и «Охотники и зверь»</li> </ul>                                                                      |



|     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | Отбивание мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>- упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>- развивать чувство ритма.</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>- метание набивного мяча на дальность</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>                                   |
| 14. | Балансировка на фитболе | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>- продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- ведение мяча в движении</li> <li>- п/и «Меткий стрелок»</li> </ul>                                          |
| 15. | Забрасывание мяча       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>- упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>- закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>- закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- броски мяча в ворота в движении</li> <li>- п/и «Горячая картошка»</li> </ul> |
| 16. | Бросание и ловля мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>- продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>- развивать глазомер.</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание и ловля набивного мяча</li> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>- п/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>                                                                    |
| 17. | Ведение мяча            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить вести мяч с поворотом.</li> <li>- закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>- закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>- развивать выносливость.</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с поворотом</li> <li>- бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>- п/и «Мяч капитану»</li> </ul>                                                         |
| 18. | Перебрасывание мяча     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</li> <li>- упражнять в быстрой смене движений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- ведение мяча с поворотами</li> <li>- отбивание мяча по кругу.</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> </ul>                                                                                      |

|     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в умении передачи мяча в движении.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- п/и «Мельница»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19. | Броски мяча<br>Игра-соревнование<br>«Мы – сила» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить отбивать мяч ладонями в движении</li> <li>- упражнять ведению мяча в беге.</li> <li>- упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>- подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- п/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>                                        |
| 20. | Забрасывание мяча                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>- упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>- упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>- бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> <li>- п/и «Попади мячом в цель»</li> </ul> |
| 21. | Передача мяча                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>- упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>- передача мяча в парах.</li> <li>- развивать координацию движений.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>- перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- п/и «Мельница»</li> </ul>                                                      |
| 22. | Балансировка на фитболе                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>- продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>- развивать внимание.</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>- балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>                                                     |
| 23. | Отбивание мяча                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>- упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>- закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать технику</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>- остановка и передача мяча в движении</li> <li>- п/и «не урони мяч»</li> </ul>                                                       |

|     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     | движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24. | Ведение мяча        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</li> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>- закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>- ведение мяча в движении</li> <li>- прыжки на мячах – хоппах</li> <li>- п/и «Лови – не лови»</li> </ul>                 |
| 25. | Ведение мяча        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</li> <li>- упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>- бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>- п/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>                                                         |
| 26. | Забрасывание мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>- закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>- закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</li> <li>- отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</li> <li>- развивать выносливость.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>- отбивание мяча на месте</li> <li>- п/и «Футбол»</li> </ul>                            |
| 27. | Броски мяча         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>- упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость.</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> <li>- п/и «Салки с мячом»</li> </ul>                                      |
| 28. | Перебрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |

|     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29. | Перебрасывание мяча         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |
| 30. | Перебрасывание мяча         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |
| 31. | Перебрасывание мяча         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>- закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>- развивать координацию движений.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>- отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- п/и «Пятнашки на улисточках»</li> </ul>                                                      |
| 32. | Ловля мяча                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</li> <li>- упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>- развивать быстроту, сообразительность.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>- ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>- метание набивного мяча на дальность</li> <li>- п/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>                                                       |
| 33. | Ведение мяча                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> <li>- развивать силу броска.</li> <li>- упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>- бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</li> <li>- п/и «Меткий стрелок»</li> </ul>                                                |
| 34. | Игра в «Волейбол», «Футбол» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию движений, выносливость.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры: «Волейбол», «Футбол»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| 35. | Эстафеты с ведением мяча.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафеты с ведением мяча.</li> <li>- игра в баскетбол</li> <li>- п/и «Попади в мяч»</li> </ul>                                                                                                                                                            |

|     |             |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |             |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 36. | Итоговое    | см. приложение                                      | - развлечение «Разноцветный быстрый мяч»                                                                                                                                                                                                                         |
| 37. | Диагностика | -выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу</li> <li>- отбивание мяча на месте</li> <li>- подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>- броски мяча в ворота на меткость</li> </ul> |

Промежуточная аттестация проводится в форме игры-соревнования «Разноцветный быстрый мяч»

## **5. Планируемые результаты**

### **К концу освоения первого курса «Здоровячок» у воспитанников:**

- сформирована правильная осанка, гигиенические навыки, валеологическая культура поведения, потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни;
- развиты физические качества, необходимые для полноценного развития личности, умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- сформировано умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- развита выдержка, организованность, самостоятельность.

### **К концу освоения второго курса «Школа мяча» у воспитанников:**

- сформированы навыки владения мячом и техникой игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- развита координация движений;
- сформировано умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- сформированы простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование;
- развиты психофизические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость; координация движений.

## 6. Оценочные и методические материалы

Освоение дополнительной программы «Здоровый малыш» сопровождается:

- текущим контролем умений и навыков в процессе наблюдения;
- промежуточной аттестацией;
- итоговым контролем умений и навыков.

*Текущий контроль* за усвоением умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Текущий контроль может проводиться в форме наблюдения, контрольного испытания, практического занятия, и др., где воспитанники могут применить свои умения на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

*Промежуточная аттестация* – это оценка качества обученности по дополнительной общеразвивающей программе по итогам полугодия.

Для определения результативности усвоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы «Здоровый малыш» используются следующие формы аттестации/контроля: участие в спортивных олимпиадах.

Итоговым контролем умений и навыков – является оценка умений и навыков в конце учебного года (Диагностика) (*приложение 1*).

### *Методические материалы*

Методы выявления уровня теоретических знаний в ходе освоения программы: беседа, устный опрос.

Методы выявления уровня практических умений в ходе освоения программы: наблюдение, практическая работа.

Методы выявления уровня воспитания в ходе освоения программы: наблюдение.

Методы выявления уровня развития в ходе освоения программы: результативность участия в соревнованиях, досугах, олимпиадах и т.д.

Способы фиксации учебных результатов программы: диагностическая карта

### *Формы организации образовательного процесса:*

- групповая (используется на практических занятиях)
- индивидуальная (используется при затруднении выполнения спортивных элементов);
- коллективная (используется на общих занятиях).

*Типы занятий:* вводное, традиционное, практическое, ознакомительное, комбинированное, инновационное (игра, эстафета ...), контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, практическая работа).

*Для реализации программы используется дидактический материал:*

- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки и др.);

### *Средства обучения:*

*Обеспечение программы методическими видами продукции:*

- Конспекты занятий
- Сценарии спортивных праздников, соревнований.
- Беседы (*Приложение 3*)
- Конкурсы, эстафеты, игры, спартакиады...

### *Массовая работа*

- Участие в районных, областных спартакиадах.
- Подготовка и проведение соревнований.
- Организация встреч с интересными людьми.

Работа с родителями

- Консультации.
- Совместные мероприятия с детьми и родителями.
- Родительские собрания.

Методическая работа

- Комплектование методической литературы.
- Методические разработки к занятиям.
- Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования.
- Изготовление реквизитов для досугов, спортивных игр и праздников.
- Проведение консультаций.



## 7. Организационно-педагогические условия

### Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровый малыш», регулярно проходит курсы повышения квалификации.

### Материально - техническое обеспечение.

| Наименование                                                                                      | Количество |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные) | 15         |
| 2. Баскетбольные корзины                                                                          | 3          |
| 3. Волейбольная сетка                                                                             | 1          |
| 4. Набивные мячи                                                                                  | 5          |
| 5. Мячи-хоппы                                                                                     | 3          |
| 6. Конусы-ориентиры                                                                               | 6          |
| 7. Дорожки корригирующие                                                                          | 2          |
| 8. Доска ребристая                                                                                | 1          |
| 9. Канат для перетягивания                                                                        | 1          |
| 10. Кегли                                                                                         | 1          |
| 11. Тренажёры                                                                                     | 8          |
| 12. Скамейка гимнастическая                                                                       | 5          |
| 13. Скакалки                                                                                      | 2          |
| 14. Палки гимнастические                                                                          | 10         |
| 15. Мешочки                                                                                       | 20         |
| 16. Маты гимнастические                                                                           | 2          |
| 17. Футбольные ворота                                                                             | 2          |

## 8. Литература

1. Алябьева Е.А. "Нескучная гимнастика". ТЦ Сфера 2014.
2. Александрова Е.Ю. "Оздоровительная работа в ДОУ". Волгоград: Учитель, 2002.
3. Буцинская П.П. "Общеразвивающие упражнения в детском саду". М.: Просвещение.
4. Железнова Е.Р. "Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников ". Санкт-Петербург Детство-Пресс 2013.
5. Картушина М.Ю. "Физкультурные сюжетные занятия с детьми". ООО ТЦ Сфера, 2012.
6. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
7. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду". М.: Мозаика-синтез, 2015.
8. Харченко Т.Е. "Бодрящая гимнастика для дошкольников". СПб, 2012
9. Аверина Е.Н. "Физкультурные минутки в детском саду". М.: Айрис-пресс, 2011.
10. Соколова Л.А. "Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников". СПб., Детство-Пресс, 2013.
11. Шорыгина Т.А. "Беседы о здоровье". М.: ТЦ Сфера, 2004.

**9. Рабочая программа курса «Здоровячок»  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Здоровый малыш»**

Для воспитанников 5-6 лет

Количество часов: 1 год обучения – 37 часов

Составитель программы:  
инструктор по физической культуре  
Блинова Алла Евгеньевна

г. Усмань, 2024 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса «Здоровячок» дополнительной общеразвивающей программы «Здоровый малыш» физкультурно-оздоровительной направленности для воспитанников 5-6 лет направлено на достижение следующей **цели**:

- профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.

Основными **задачами** курса «Здоровячок» являются:

### 1. Оздоровительные:

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

### 2. Образовательные:

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

### 3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

*По итогам изучения курса «Основы цветоводства» учащийся должен владеть следующими знаниями и умениями:*

- сформирована правильная осанка, гигиенические навыки, валеологическая культура поведения, потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни;
- развиты физические качества, необходимые для полноценного развития личности, умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- сформирован интерес к физическим упражнениям с мячом;
- сформировано умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- развита выдержка, организованность, самостоятельность

*Условия реализации рабочей программы курса «Здоровячок»:*

- развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены;
- формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье»;
- совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами;
- исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки);
- усовершенствование координации движений и двигательной активности детей.

### Содержание курса «Здоровячок»

На изучение курса «Здоровячок» отводится 37 часов, из них 3 часа отводится на теоретические занятия, 34 часа – практические.

| № п/п           | Тема занятия                                                                                      | Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оборудование                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | «Береги свое здоровье»<br>«Что такое правильная осанка»<br>«Попади мячом в цель»<br>«Собери мячи» | Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.<br>Дать представление о правильной осанке.<br>Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча.<br>Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.                                                                                                  | Массажная дорожка.<br>Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки.<br>Резиновые мячи, обруч.<br>Резиновые мячи. |
| <b>Октябрь</b>  | «Почему мы двигаемся?»<br>«Работай в парах»<br>«Волна»<br>«Пружинка»                              | Дать представление об опорно-двигательной системе.<br>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.<br>Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.<br>Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. | Резиновые мячи.<br>Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.<br>Резиновые мячи, массажная дорожка.                                       |
| <b>Ноябрь</b>   | «Ходи правильно»<br>«Волшебные                                                                    | Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.                                                                                            |

|                |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>карандаши»</p> <p>«Раскатаем тесто»</p> <p>«Выполняй правильно»</p>                                             | <p>гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении.</p> <p>Укреплять мышечно- связочный аппарат.</p> <p>Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.</p> | <p>Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)</p> <p>Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.</p> <p>Гимнастические палки, эспандеры плечевые.</p>                                      |
| <b>Декабрь</b> | <p>«Отдыхай и расслабляйся»</p> <p>«Держи равновесие»</p> <p>«Правильно двигайся»</p> <p>«Наши пяточки устали»</p> | <p>Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.</p> <p>Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.</p> <p>Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.</p> <p>Упражнять в сведении и разведении пяток.</p>                                                                                  | <p>Маты, коврики, массажные шарики.</p> <p>Шведская лестница, гимнастическая скамейка.</p> <p>Коврики, маты, массажные шарики.</p> <p>Гимнастическая скамейка.</p>                                               |
| <b>Январь</b>  | <p>«В гости к медвежатам»</p> <p>«В лесу»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Дышим легко и тихо»</p>                   | <p>Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.</p> <p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.</p> <p>Развивать любовь к природе, чувство товарищества.</p> <p>Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.</p> <p>Развивать внимательность, ловкость.</p> <p>Обучать детей дыхательным упражнениям.</p>                                                                                                                               | <p>Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.</p> <p>Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.</p> <p>Обруч, ленты по количеству детей.</p> <p>Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.</p> |
| <b>Февраль</b> | «Перелезь через                                                                                                    | Тренировка общей силовой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Веревка, натянутая                                                                                                                                                                                               |

|               |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>овраг»</p> <p>«Идем на каток»</p> <p>«Воспитай самосознание»</p> <p>«Мы - спортсмены»</p>                      | <p>выносливости.</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.</p> <p>Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>между двумя стойками на высоте 40 см.</p> <p>Ленточки по количеству детей.</p> <p>Дуги, кегли по количеству детей.</p> <p>Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.</p>                                                    |
| <b>Март</b>   | <p>«Веселые медвежата»</p> <p>«Лягушата»</p> <p>«Знакомство с птицами».</p> <p>«Веселые грибочки».</p>            | <p>Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии.</p> <p>Воспитывать любовь к живой природе.</p> <p>Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках), «по-лягушачьи».</p> <p>Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия.</p> <p>Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.</p> <p>Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.</p> | <p>Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы)</p> <p>Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.</p> <p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.</p> |
| <b>Апрель</b> | <p>«Ловкачи».</p> <p>«Веселые туристы».</p> <p>«В зоопарке».</p> <p>«Преодолей препятствия»</p> <p>«Ловкачи».</p> | <p>Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.</p> <p>Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.</p> <p>Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.</p> <p>Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.</p> <p>Дуги,</p>                                                                               |

|            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                       | спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой. | гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики. Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.                                                                                                                            |
| <b>Май</b> | «Кто ниже?»<br>«Птички и клетка»<br>«Держи равновесие»<br>«Мы здоровые ребята».<br>Подведение итогов. | Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.<br>Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.<br>Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.<br>Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.                    | Дуги, мячи по количеству детей.<br>Гимнастические маты,<br>гимнастическая скамейка.<br>Гимнастическая скамейка,<br>гимнастические палки, массажные шарики.<br>Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки,<br>гимнастическая скамейка. |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Раздел                        | Теория | Практика |
|-------|-------------------------------|--------|----------|
| 1.    | Диагностика                   |        | 1        |
| 2.    | «Что такое правильная осанка» | 1      |          |
| 3.    | «Попади мячом в цель»         |        | 1        |
| 4.    | «Собери мячи»                 |        | 1        |
| 5.    | «Почему мы двигаемся?»        | 1      |          |
| 6.    | «Работай в парах»             |        | 1        |
| 7.    | «Волна»                       |        | 1        |
| 8.    | «Пружинка»                    |        | 1        |
| 9.    | «Ходи правильно»              |        | 1        |
| 10.   | «Волшебные карандаши»         |        | 1        |



|               |                          |           |           |
|---------------|--------------------------|-----------|-----------|
| 11.           | «Раскатаем тесто»        |           | 1         |
| 12.           | «Выполняй правильно»     |           | 1         |
| 13.           | «Кто ниже?»              |           | 1         |
| 14.           | «Отдыхай и расслабляйся» |           | 1         |
| 15.           | «Держи равновесие»       |           | 1         |
| 16.           | «Правильно двигайся»     | 1         |           |
| 17.           | «Наши пяточки устали»    |           | 1         |
| 18.           | «В лесу»                 |           | 1         |
| 19.           | «Ловкие ребята»          |           | 1         |
| 20.           | «Дышим легко и тихо»     |           | 1         |
| 21.           | «Перелезь через овраг»   |           | 1         |
| 22.           | «Идем на каток»          |           | 1         |
| 23.           | «Воспитай самосознание»  |           | 1         |
| 24.           | «Мы -спортсмены»         |           | 1         |
| 25.           | «Веселые медвежата»      |           | 1         |
| 26.           | « Лягушата»              |           | 1         |
| 27.           | «Знакомство с птицами»   |           | 1         |
| 28.           | «Веселые грибочки»       |           | 1         |
| 29.           | «Ловкачи».               |           | 1         |
| 30.           | «Веселые туристы»        |           | 1         |
| 31.           | « В зоопарке»            |           | 1         |
| 32.           | «Преодолей препятствия   |           | 1         |
| 33.           | «Ловкачи»                |           | 1         |
| 34.           | «Держи равновесие»       |           | 1         |
| 35.           | «Птички и клетка»        |           | 1         |
| 36.           | «Мы здоровые ребята»     |           | 1         |
| 37.           | Диагностика              |           | 1         |
|               |                          | <b>3</b>  | <b>34</b> |
| <b>ИТОГО:</b> |                          | <b>37</b> |           |

**10. Рабочая программа**  
**курса «Школа мяча»**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**«Здоровый малыш»**

Для воспитанников 6-7 лет

Количество часов: 1 год обучения – 37 часов

Составитель программы:  
инструктор по физической культуре  
Блинова Алла Евгеньевна

г. Усмань  
2024 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса «Школа мяча» дополнительной общеразвивающей программы «Здоровый малыш» физкультурно-оздоровительной направленности для воспитанников 6-7 лет направлено на достижение следующей **цели**:

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

Основными **задачами** курса «Здоровячок» являются:

### **Обучающие:**

- обучать владению мячом;
- обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- познакомить дошкольников с историей игр.

### **Воспитывающие:**

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать координацию движений, ручную умелость.

*По итогам изучения курса «Школа мяча» учащийся должен владеть следующими знаниями и умениями:*

- сформированы навыки владения мячом и техникой игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- развита координация движений;
- сформировано умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- сформированы простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование;
- развиты психофизические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость; координация движений.

### **Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания, игровые и соревновательные задания;

### **Формы работы с детьми**

Основными формами обучения являются специально организованные занятия, игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности служат физкультурные

досуги, праздники, развлечения.

### **Формы работа с родителями**

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации программы происходит в рамках проведения совместных итоговых физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, конкурсов; оформление информационного стенда для родителей.

### **Содержание курса «Школа мяча»**

На изучение курса «Школа мяча» отводится 37 часов, из них 30 часов - практические занятия, 7 часов - теоретические занятия.

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема занятия</b>                 | <b>Задачи</b>                                                                                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Диагностика                         | - выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                       | - ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).<br>- броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)<br>- подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте<br>- броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении<br>- ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча<br>- броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10) |
| 2.           | История возникновения мяча          | - углубить представление детей о спортивных играх с мячом.<br>- познакомить с историей возникновения мяча.<br>- развивать ориентировку в пространстве.     | - знакомство с историей возникновения мяча.<br>- беседа «Спортивные игры с мячом».<br>- д/и «Что это за мяч?»<br>- п/и «Горячая картошка», «Акулы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.           | Беседа о спортивной игре «волейбол» | - познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.<br>- закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.<br>- воспитывать целеустремленность | - беседа о спортивной игре «Волейбол»<br>- броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз<br>- п/и «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Обучение игре «волейбол»             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с правилами игры в волейбол.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</li> <li>- воспитывать целеустремленность</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>- п/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>                                                                                      |
| 5. | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</li> <li>- упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>- броски мяча вверх с хлопком.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul> |
| 6. | Обучение игре «баскетбол»            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить стойке баскетболиста, технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, способствовать развитию быстроты, ловкости, воспитывать внимание.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- п/и «Подбрось выше»</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| 7. | Беседа о спортивной игре «футбол»    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</li> <li>- воспитывать целеустремленность</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>- забрасывание мяча в ворота.</li> <li>- броски мяча друг другу.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>                      |
| 8. | Обучение игре «футбол»               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с правилами игры в футбол.</li> <li>- закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</li> <li>- воспитывать целеустремленность.</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в ворота.</li> <li>- броски мяча друг другу.</li> <li>- п/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>                                                                   |

|     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | Броски мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</li> <li>- закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</li> <li>- закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</li> <li>- развивать глазомер, координацию движений.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- п/и «Лови – не лови»</li> </ul>                                                            |
| 10. | Броски мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>- развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>- останавливать мяч в движении.</li> <li>- воспитывать настойчивость в достижении результатов.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>- броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>- присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>- остановка движущегося мяча с помощью ног</li> <li>- п/и «Мяч в воздухе»</li> </ul> |
| 11. | Отбивание мяча       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить отбивать мяч по кругу.</li> <li>- закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>- закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>- развивать внимание, координацию движений.</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча по кругу</li> <li>- броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>- остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>- п/и «Кого называли, тот и ловит»</li> </ul>                        |
| 12. | Перебрасывание мячей | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>- упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>- совершенствовать прыжки.</li> <li>- совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>- развивать ловкость.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>- ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- п/и «Охотники и зверь»</li> </ul>                                                                      |

|     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | Отбивание мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>- упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>- развивать чувство ритма.</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>- метание набивного мяча на дальность</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>                                   |
| 14. | Балансировка на фитболе | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>- продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- ведение мяча в движении</li> <li>- п/и «Меткий стрелок»</li> </ul>                                          |
| 15. | Забрасывание мяча       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>- упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>- закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>- закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- броски мяча в ворота в движении</li> <li>- п/и «Горячая картошка»</li> </ul> |
| 16. | Бросание и ловля мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>- продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>- развивать глазомер.</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание и ловля набивного мяча</li> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>- п/и «Пятнашки на улисточках»</li> </ul>                                                                   |
| 17. | Ведение мяча            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить вести мяч с поворотом.</li> <li>- закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>- закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>- развивать выносливость.</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с поворотом</li> <li>- бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>- п/и «Мяч капитану»</li> </ul>                                                         |
| 18. | Перебрасыван            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ловко принимать и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу во</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |

|     |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | ие мяча                 | точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.<br>- упражнять в быстрой смене движений.<br>- упражнять в умении передачи мяча в движении.<br>- развивать ориентировку в пространстве.                           | время ходьбы<br>- ведение мяча с поворотами<br>- отбивание мяча по кругу.<br>- передача мяча ногой в движении<br>- п/и «Мельница»                                                                                                      |
| 19. | Броски мяча             | - учить отбивать мяч ладонями в движении<br>- упражнять ведению мяча в беге.<br>- упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.<br>- развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.                  | - броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать<br>- ведение мяча, продвигаясь бегом<br>- подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно<br>- п/и «Ловишка с мячом»                                  |
| 20. | Забрасывание мяча       | - закреплять навык забрасывания мяча в корзину.<br>- упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.<br>- упражнять в умении броска в ворота на меткость.<br>- развивать глазомер, ловкость. | - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)<br>- перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы<br>- бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)<br>- бросок мяча ногой в ворота на меткость<br>- п/и «Попади мячом в цель» |
| 21. | Передача мяча           | - учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.<br>- упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.<br>- передача мяча в парах.<br>- развивать координацию движений.                  | - передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении<br>- перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы<br>- перебрасывание набивного мяча в парах<br>- п/и «Мельница»                                                |
| 22. | Балансировка на фитболе | - закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.<br>- продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>- развивать внимание.                                  | - лежа на животе на фитболе, поворот на спину<br>- балансировка на фитболе лежа на животе<br>- перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы<br>- п/и «Охотники и куропатки»                                               |
| 23. | Отбивание               | - закреплять умение отбивать                                                                                                                                                                                      | - отбивание мяча толчком двух                                                                                                                                                                                                          |



|     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | мяча              | <p>мяч ладонями в нужном направлении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>- закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать технику движений.</li> </ul>                                                                                                                             | <p>ладоней в нужном направлении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>- остановка и передача мяча в движении</li> <li>- п/и «не урони мяч»</li> </ul>                                                         |
| 24. | Ведение мяча      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</li> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>- закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве.</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>- ведение мяча в движении</li> <li>- прыжки на мячах – хоппах</li> <li>- п/и «Лови – не лови»</li> </ul> |
| 25. | Ведение мяча      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</li> <li>- упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>- бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>- п/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>                                         |
| 26. | Забрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>- закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>- закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</li> <li>- отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</li> <li>- развивать выносливость.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>- отбивание мяча на месте</li> <li>- п/и «Футбол»</li> </ul>            |
| 27. | Броски мяча       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- перебрасывание 2 мячей</li> </ul>                                                                                                                                                 |

|     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>- развивать глазомер, ловкость.</li> </ul>                                                                                                                                                 | <p>одновременно в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> <li>- п/и «Салки с мячом»</li> </ul>                                                                                                                         |
| 28. | Перебрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |
| 29. | Перебрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |
| 30. | Перебрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>- отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>- отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>- совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>- ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>- передача мяча ногой в движении</li> <li>- прыжки на мячах - хоппах</li> <li>- п/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul> |
| 31. | Перебрасывание мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>- закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>- развивать координацию движений.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>- отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- п/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>                                                       |
| 32. | Ловля мяча          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в быстром реагировании на мяч,</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |

|     |                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                             | летящего на разной высоте.<br>- упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.<br>- развивать быстроту, сообразительность.  | - ловля мяча, летящего на разной высоте<br>- метание набивного мяча на дальность<br>- п/и «Мяч в воздухе»                                                                              |
| 33. | Ведение мяча                | - упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.<br>- развивать силу броска.<br>- упражнять в перебрасывании мяча во время движения. | ведение мяча с дополнительными заданиями<br>- бросание мяча до указанного ориентира<br>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы<br>- п/и «Меткий стрелок»        |
| 34. | Игра в «Волейбол», «Футбол» | - развивать координацию движений, выносливость.                                                                                                              | - игры: «Волейбол», «Футбол»                                                                                                                                                           |
| 35. | Эстафеты с ведением мяча.   | - упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.                                                                                     | - эстафеты с ведением мяча.<br>- игра в баскетбол<br>- п/и «Попади в мяч»                                                                                                              |
| 36. | Итоговое                    | см. приложение                                                                                                                                               | - развлечение «Разноцветный быстрый мяч»                                                                                                                                               |
| 37. | Диагностика                 | - выявить уровень физической подготовленности детей.                                                                                                         | - перебрасывание мяча через сетку<br>- перебрасывание мяча друг другу<br>- отбивание мяча на месте<br>- подбрасывание мяча с хлопками в движении<br>- броски мяча в ворота на меткость |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Раздел                               | Теория | Практика |
|-------|--------------------------------------|--------|----------|
| 1     | Диагностика                          |        | 1        |
| 2     | История возникновения мяча           | 1      |          |
| 3     | Беседа о спортивной игре «волейбол»  | 1      |          |
| 4     | Обучение игре «волейбол»             |        | 1        |
| 5     | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | 1      |          |
| 6     | Обучение игре «баскетбол»            |        | 1        |
| 7     | Беседа о спортивной игре «футбол»    | 1      |          |
| 8     | Обучение игре «футбол»               |        | 1        |

|              |                             |           |    |
|--------------|-----------------------------|-----------|----|
| 9            | Броски мяча                 |           | 1  |
| 10           | Броски мяча                 |           | 1  |
| 11           | Отбивание мяча              |           | 1  |
| 12           | Перебрасывание мячей        | 1         |    |
| 13           | Отбивание мяча              |           | 1  |
| 14           | Балансировка на фитболе     |           | 1  |
| 15           | Забрасывание мяча           | 1         |    |
| 16           | Бросание и ловля мяча       |           | 1  |
| 17           | Ведение мяча                | 1         |    |
| 18.          | Ведение мяча                |           | 1  |
| 19           | Перебрасывание мяча         |           | 1  |
| 20           | Броски мяча                 |           | 1  |
| 21           | Забрасывание мяча           |           | 1  |
| 22           | Передача мяча               |           | 1  |
| 23           | Балансировка на фитболе     |           | 1  |
| 24           | Отбивание мяча              |           | 1  |
| 25           | Ведение мяча                |           | 1  |
| 26           | Ведение мяча                |           | 1  |
| 27           | Забрасывание мяча           |           | 1  |
| 28           | Броски мяча                 |           | 1  |
| 29           | Перебрасывание мяча         |           | 1  |
| 30           | Перебрасывание мяча         |           | 1  |
| 31           | Ловля мяча                  |           | 1  |
| 32           | Ведение мяча                |           | 1  |
| 33           | Игра в «волейбол», «футбол» |           | 1  |
| 34           | Эстафеты с ведением мяча    |           | 2  |
| 35           | Итоговое развлечение        |           | 1  |
| 36           | Диагностика                 |           | 1  |
|              |                             | 7         | 30 |
| <b>ИТОГО</b> |                             | <b>37</b> |    |

Мониторинг развития физической подготовленности детей

| Ф.И. ребёнка | Прыжок в длину | Строевые упражнения | Подъем туловища в сед из положения лёжа | Статическое равновесие | Гибкость | Бег 30м | Уровень |
|--------------|----------------|---------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------|---------|---------|
|              |                |                     |                                         |                        |          |         |         |
|              |                |                     |                                         |                        |          |         |         |

Оценка техники освоения элементов спортивных игр: баскетбол, футбол.

Баскетбол

| Ф.И. ребенка | Броски и ловля мяча | Ведение мяча | Бросок мяча в кольцо |
|--------------|---------------------|--------------|----------------------|
|              |                     |              |                      |
|              |                     |              |                      |

Футбол

| Ф.И. ребенка | Ведение мяча ногой | Остановка мяча | Отбор мяча | Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы | Удар ногой по мячу по воротам |
|--------------|--------------------|----------------|------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
|              |                    |                |            |                                                 |                               |
|              |                    |                |            |                                                 |                               |

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

15-21 –высокий уровень,

8-14 –средний уровень,

0-7 –низкий уровень.

| Ф. И. ребенка | Общая оценка |
|---------------|--------------|
|               |              |