

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 23
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 23
_____ Т.В. Володина
от «31» августа 2022 г.
Приказ № 64-ОД от 31.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА МЯЧА»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Срок реализации: 3 года

ИД-номер программы в Навигаторе: 5177

Автор-составитель:

воспитатель

Цапова Валентина Владимировна

г. Ставрополь
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГОГРАММЫ.....	8
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	9
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность программы.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Принципы и подходы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства,
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования,
- принцип гармоничности образования,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- сотрудничество Организации с семьёй,
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития),
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	12		12
4	Подбрасывание мяча	6		6
5	Перебрасывание мяча в парах	7		7
6	Перебрасывание мяча через сетку	8		8
7	Отбивание мяча	8		8
8	Забрасывание мяча в корзину	7		7
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами-фитболами	4		4
11	Метание мячей	8		8
	Итого:	64	2	62

Второй год обучения

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	19		19
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание мяча в парах	10		10
6	Перебрасывание мяча через сетку	6		6
7	Отбивание мяча	10		10

8	Забрасывание мяча в корзину	4		4
9	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами-фитболами	4		4
	Итого:	64	2	62

Третий год обучения

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	15		15
7	Отбивание мяча	7		7
8	Перебрасывание мяча	10		10
9	Упражнения с фитболами	4		4
10	Забрасывание мяча в цель	7	7	
11	Ведение мяча	10		10
12	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	3	3	
	Итого:	64	14	50

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание). Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол - умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),

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

Волейбол - умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,
- выполняет простейшие правила игры.
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол - умеет производить подачу из-за лицевой линии,

- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,
- способен выполнять игровые действия в команде,
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

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

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

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

План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в Год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
4-5 лет средняя группа	1	64	Понедельник среда	20 минут	16.00-16.20
5-6 лет старшая группа	1	64	Понедельник среда	25 минут	16.30-17.25
6-7 лет подготовительная к школе группа	1	64	Понедельник среда	30 минут	17.00-17.30

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГОГРАММЫ

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.); -малые пластмассовые (12 шт.); -массажные резиновые (12 шт.) -баскетбольные (3 шт.)
-волейбольные (2 шт.)
-футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

4. Фитболы (7 шт.)Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для

развития кисти руки: -мячики для пинг-понга -пластмассовые массажные мячики -мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)
11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (4 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (12 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

Физические качества – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности дошкольников можно проанализировать эффективность работы педагога и физическое состояние детей.

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Быстрота – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста **Подготовительная группа 7 лет**

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Технические средства обучения:

-магнитофон;

-флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); -флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Методическое обеспечение программы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- 10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- 11.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
- 12.Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
2. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова.
5. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Календарно-тематический план для детей 4-5 лет

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2.Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3.Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком.</p> <p>ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик».</p> <p>Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить бросать и ловить мяч	1 Часть:	1 Часть:

<p>друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Познакомить со спортивными играми с мячом. 3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых. упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация</p>
--	--	---

	«Аромалочка» (1) «Каждый спит» (2).	«Виды спорта с мячом» (4).
--	--	-------------------------------

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.</p> <p>2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.</p> <p>3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с воздушным шариком.</p> <p>Упр-е для кистей рук с брусочком.</p> <p>ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Обед»</p> <p>«Насос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2 Часть: ОРУ с фитболом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</p> <p>ОВД 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом.</p> <p>П/И «Мы – футболисты». Дых. упр-я «Художники» «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p>

<p>мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч</p>	<p>рук, ходьба «пингвин».</p>	<p>«Барби».</p>
<p>двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p>	<p>Бег «лошадки».</p>	<p>2 Часть:</p>
<p>2. Учить соблюдать правила игры. 3. Воспитывать внимательность и заботу</p>	<p>Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним</p>	<p>ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с</p>
<p>друг к другу.</p>	<p>мячом. Упр-е для кистей рук попрыгунчиком.</p>	<p>брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол</p>
	<p>ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p>	<p>двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).</p>
	<p>2. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p>	<p>2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).</p>
	<p>П/И «Закати мяч в обруч».</p>	<p>П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол».</p>
	<p>П/И «Передай мяч». Дых. упр-я «На турнике»</p>	<p>Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы».</p>
	<p>«Подуй на снежинку».</p>	<p>3 Часть:</p>

	3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).	Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).
--	---	---

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я</p>

	<p>«Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация</p> <p>«Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>«Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
--	--	--

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД</p> <p>1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p>2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.</p>

	<p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>
--	--	--

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. 2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча</p>

	предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке»(4).
--	---	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1 Часть: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с

	<p>пластмассовым массажным мячом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Отбивание мяча о стенку хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола).</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Волшебный сон» (1)</p> <p>«Тайны космоса» (2).</p>	<p>мячиком для пинг-понга.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p>Дых. упр-я «Ныряльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Путешествие на облаке» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол»(4)</p>
--	--	---

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</p> <p>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки».</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с пластмассовым малым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча друг другу с</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Intro».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.</p>

	<p>хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.</p> <p>2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.</p> <p>П/И «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>Дых. упр-я «Мыльные пузыри»</p> <p>«Апчхи!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Спящий котёнок» (1)</p> <p>«Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.</p> <p>П/И «Кто быстрее».</p> <p>П/И «Попади в цель».</p> <p>Дых. упр-я «Гармошка»</p> <p>«Партизаны».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Сосульки тают» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>
--	---	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p>	<p>1Часть:</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на</p>

<p>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>темпа. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с массажным мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Катание мяча в заданном направлении.</p> <p>2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 3 м.</p> <p>П/И «Горизонтальная мишень».</p> <p>П/И «Точный удар».</p> <p>Дых. упр-е «Носик балуется»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж».</p>	<p>носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Попади и поймай».</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p>Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>
--	--	--

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3.Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>«Дождя не боимся».</p> <p>2 Часть: ОРУ с надувным мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p>

	<p>брусочком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Не упусти мяч».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1)</p> <p>«Опавшие листья» (2).</p>	<p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.</p> <p>П/И «Закати мяч».</p> <p>П/И «Выстрели мячом».</p> <p>Дых. упр-я «Ветер и листья».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p>
--	--	--

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить метать мяч правой и левой	1 Часть:	1 Часть:

<p>рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь</p> <p>«змейкой».</p> <p>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег «змейкой» поперёк зала.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Метание мяча на дальность</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>П/И «Не задень мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Амана кукарела».</p> <p>2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Стоп».</p> <p>П/И «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>
---	---	--

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2.Продолжать учить</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2 Часть:</p>

<p>подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3.Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.</p> <p>ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй» . Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p> <p>П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>
---	--	--

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с малым резиновым мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p>Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Цветы распускаются» (1)«Загораем» (2).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с цветным клубком.</p> <p>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p>Дых. упр-я «Вырасти большой»</p> <p>«Стёклышко».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>

Задачи	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<p>1.Развивать двигательную активность.</p> <p>2.Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3.Определить уровень владения мячом.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дых. упр-я «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p>Физкультурный досуг совместно с родителями «Мы - спортсмены».</p>

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
3	Броски мяча	<p>1. Учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Воспитывать ловкость</p>	<p>1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.</p> <p>2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.</p> <p>3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.</p>
4	История	1. Углубить представление	Знакомство с историей возникновения

	возникновения Мяча	детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
5	Броски мяча	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?»
6	Броски мяча	1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию.	1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. 2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). 4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же

			упражнени приподня левую ногу
			е, В И

			бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
7	Катание мяча	1. Учить катать мяч между предметами и в цель. 2. Развивать координацию движений	1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами. 2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч.
8	Броски мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой. 2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком. 3. Воспитывать ловкость	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). 3. Бросание мяча друг другу с хлопком.
9	Броски мяча (ноябрь)	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
10	Подбрасывание Мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом»
11	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)

		при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
12	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
13	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом».
14	Подвижные Игры	1. «Горелки с мячом» 2. «Зайчики» 3. «Наоборот»	- Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма.
15	Передача мяча	1. Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости.	1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. 2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. 3. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении

16	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> двумя руками на месте и в движении. <p>Учить отбивать мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> правой, левой рукой. <p>Воспитывать ловкость</p> <ol style="list-style-type: none"> и координацию. 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
17	Броски мяча (декабрь)	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. <p>Воспитывать</p> <ol style="list-style-type: none"> настойчивость. <p>Учить передавать друг другу мяч ногами</p>	<ul style="list-style-type: none"> Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
18	Перебрасывание Мяча	<ol style="list-style-type: none"> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
19	Перекатывание набивного мяча	<p>Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу

		Развивать 2. координацию движений, внимание.	- Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
20	Перебрасывание Мяча	Учить перебрасывать 1. мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать 3. выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
21	Броски мяча	1. Учить броскам в баскетбольную корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.	1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра
22	Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
23	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом.
24	Подвижные	1. «Горелки с мячом»	- Игры совершенствуют навыки передачи –

	Игры	2.«Зайчики» 3.«Наоборот»	ловля мяча. - Воспитывают организованность, чувство коллективизма
25	Перебрасывание мяча (январь)	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание в ворота набивного мяча головой - П/и «Мяч – капитану»
26	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
27	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
28	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
29	Перебрасывание Мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
30	Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)

		<p>2. Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<p>- Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>- Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</p>
31	Броски мяча	<p>1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.</p> <p>Совершенствовать</p> <p>2. навыки ловли – передачи мяча.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).</p> <p>3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.</p>
32	Забрасывание Мяча	<p>Учить броскам мяча в парах</p> <p>1. парах из разных и.п.</p> <p>Развивать силу,</p> <p>2. точность движений, глазомер.</p>	<p>1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по–турецки, лежа.</p> <p>2. Катание друг другу набивного мяча.</p> <p>3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад</p>
33	Забрасывание мяча (февраль)	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закрепить умение</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p>

		подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок»
34	Перебрасывание Мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
35	Перебрасывание Мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Ловишка с мячом»
36	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
37	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
38	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в 	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

		корзину	- Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
39	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	1. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. 4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу. 5. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
40	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
41	Забрасывание мяча (март)	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - Прыжки на мячах – хоппах

		4. Совершенствовать прыжки на мячах-хопсах	- П/и «Гонка мячей по шеренгам»
42	Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
43	Перебрасывание Мяча	1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	- Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной руки в другую - Передача мяча друг другу ногами - П/и «Охотники и куропатки»
44	Отбивание мяча	1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
45	Забрасывание Мяча	1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью

		3. Забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	ног - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
46	Броски мяча	1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
47	Отбивание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
48	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. = Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) = Прокатывание мяча ногами по прямой = П/и «Ловкий стрелок»

		самостоятельность	
49	Перебрасывание мяча (апрель)	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражняться в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»
50	Знакомство с мячами фитболами	1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами - Упражнения с фитболами (сидя, лежа) - П/и «Пятнашки на улиточках»
51	Перебрасывание Мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Мяч в воздухе»
52	Упражнения с мячом-фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	- Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом»
53	Перебрасывание Мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой

		<p>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</p> <p>4.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах</p>	<p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
54	Перебрасывание Мяча	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3.Развивать координацию.</p>	<p>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- П/и «Лови – не лови»</p>
55	Забрасывание Мяча	<p>1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3.Забрасывать мяч в ворота.</p> <p>4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</p> <p>- Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>- Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
56	Перебрасывание Мяча	<p>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p>	<p>-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и</p>

		2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	поймать мяч - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»
57	Упражнения с мячом-фитболом (май)	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе	- Перебрасывание фитбола друг другу в парах - Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) - П/и «Вышибалы»
58	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»
59	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
60	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»

61	Броски мяча	<p>1. Продолжать учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
62	Отбивание мяча	<p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость</p>	<p>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>- Остановка мяча ногой</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
63	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <p>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за</p>

			<p>головой (с расстояния 3м., высота – 2м.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
64	Диагностик а	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча ногой в ворота на меткость

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

П/П №	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностик а (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на 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 согласованн себя, равномерно, о с передвижением). □ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)
2	Диагностик а	2. Выявить уровень	Перебрасывание мяча через сетку.

		физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость. - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча - Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
3	История возникновения Мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»

		целеустремленность	
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</p> <p>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>- Броски мяча вверх с хлопком</p> <p>- П/и «Охотники и куропатки»</p>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p>2. Воспитывать целеустремленность.</p>	<p>- Беседа о спортивной игре «Футбол»</p> <p>- Забрасывание мяча в ворота.</p> <p>- Броски мяча друг другу.</p> <p>- П/и «Охотники и куропатки»</p>
7	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>3. Развивать глазомер, координацию движений</p>	<p>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</p> <p>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</p> <p>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</p> <p>- П/и «Лови – не лови»</p>
8	Броски мяча	<p>Учить подбрасывать мяч и ловить его на месте.</p> <p>2. Закрепить броски мяча об пол и ловли его в движении.</p> <p>3. Закреплять навык ведения мяча ногой в движении.</p>	<p>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</p> <p>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</p>

		4. Развивать глазомер, координацию движений	- Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
9	Броски мяча (ноябрь)	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови»
10	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
11	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		<p>останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>	<p>- Остановка мяча ногой</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
12	Броски мяча	<p>1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.</p> <p>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 15 раз подряд.</p> <p>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</p> <p>- Прокатывание мяча ногами по прямой</p> <p>- П/и «Ловкий стрелок»</p>
13	Броски мяча	<p>1. Закреплять отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Закреплять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
14	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>- П/и «Вышибалы»</p>
15	Отбивание мяча	<p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене</p>	<p>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>- Остановка мяча ногой</p> <p>- «Пятнашки на улиточках»</p>

		движений. 4. Развивать ловкость.	
16	Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»
17	Броски мяча (декабрь)	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»
18	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног

		4. Развивать внимание, координацию движений.	- П/и «Кого назвали, тот и ловит»
19	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать прыжки. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах – хоппах - Передача мяча ногой в движении - П/и «Охотники и зверь»
20	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
21	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»
22	Отбивание мяча	1. Продолжать учить отбивать	- Отбивание мяча по кругу

		<p>мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
23	Перепрыгивание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать</p> <p>3. прыжки. Совершенствовать</p> <p>4. умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>
24	Перепрыгивание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Продолжать упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать</p> <p>3. прыжки. Совершенствовать</p> <p>4. умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>

25	Балансировка на фитболе (январь)	<p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать</p> <p>3. навыки ведения мяча.</p>	<p>- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>- Ведение мяча в движении</p> <p>- П/и «Меткий стрелок»</p>
26	Забрасывание Мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой</p> <p>2. смене движений. Закреплять умение</p> <p>3. ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать</p> <p>5. ориентировку в пространстве.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>- Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>- Броски мяча в ворота в движении</p> <p>- П/и «Горячая картошка»</p>
27	Бросание и ловля Мяча	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить</p> <p>2. гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<p>- Бросание и ловля набивного мяча</p> <p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>- Перебрасывание мяча в парах разными способами</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
28	Ведение мяча	<p>1. Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение</p> <p>2. делать хороший замах, энергичный</p>	<p>- Ведение мяча с поворотом</p> <p>- Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>- Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>- Ведение мяча ногой с помощью</p>

		<p>бросок. Закрепить умение 3. вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать 4. выносливость.</p>	<p>ориентиров - П/и «Мяч капитану»</p>
29	Балансировка на фитболе.	<p>1. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча</p>	<p>- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) - Перебрасывание мяча через сетку - Ведение мяча в движении - П/и «Меткий стрелок»</p>
30	Забрасывание Мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение 3. ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Броски мяча в ворота в движении - П/и «Горячая картошка»</p>
31	Броски и ловля мяча	<p>1. Продолжать учить соразмерять силу броска с</p>	<p>- Бросание и ловля набивного мяча - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p>

		<p>расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<p>- Перебрасывание мяча в парах разными способами</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
32	Ведение мяча	<p>Продолжать учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p>- Ведение мяча с поворотом</p> <p>- Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>- Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</p> <p>- П/и «Мяч капитану»</p>
33	Ведение мяча (февраль)	<p>Учить управлять мячом,</p> <p>1. мягко отталкивая кистью.</p> <p>Закреплять умение</p> <p>2. работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание</p>	<p>- Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</p> <p>- П/и «Мяч - ловцу»</p>
34	Перебрасывание мяча	<p>Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>- Ведение мяча с поворотами</p> <p>- Отбивание мяча по кругу.</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Мельница»</p>

35	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
36	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
37	Ведение мяча	<p>Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»
38	Передача мяча	<p>Закреплять перебрасыванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасыванию 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание из разных положений

		<p>мяча из разных исходных положений.</p> <p>Упражнять передаче</p> <p>2. мяча в парах во время ходьбы и бега.</p>	<p>(сидя, стоя, лежа).</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время бега</p>
39	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p>- Ведение мяча с поворотом</p> <p>- Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>- Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</p> <p>- П/и «Мяч капитану»</p>
40	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>Ведение мяча, продвигаясь шагом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
41	Забрасывание мяча (март)	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>Упражнять в умении броска</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>- Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</p>

		<p>в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Бросок мяча ногой в ворота на меткость</p> <p>- П/и «Попади мячом в цель»</p>
42	Передача мяча	<p>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3. Передача мяча в парах. Развивать</p> <p>4. координацию движений.</p>	<p>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</p> <p>Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча в парах</p> <p>- П/и «Мельница»</p>
43	Балансировка на фитболе	<p>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Продолжать учить</p> <p>2. гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание</p>	<p>- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</p> <p>- Балансировка на фитболе лежа на животе</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>- П/и «Охотники и куропатки»</p>
44	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать</p> <p>4. технику движений.</p>	<p>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</p> <p>- Остановка и передача мяча в движении</p> <p>- П/и «не урони мяч»</p>

45	Забрасывание мяча	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</p> <p>- Бросок мяча ногой в ворота на меткость</p> <p>- П/и «Попади мячом в цель»</p>
46	Передача мяча	<p>1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3. Передача мяча в парах.</p> <p>4. Развивать координацию движений</p>	<p>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча в парах</p> <p>- П/и «Мельница»</p>
47	Балансировка на фитболе	<p>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<p>- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</p> <p>- Балансировка на фитболе лежа на животе</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>- П/и «Охотники и куропатки»</p>
48	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p>	<p>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах</p>

		<p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p>	<p>во время бега</p> <ul style="list-style-type: none"> - Остановка и передача мяча в движении - П/и «не урони мяч»
49	Ведение мяча (апрель)	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал, - Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы - Ведение мяча в движении - Прыжки на мячах – хоппах - П/и «Лови – не лови»
50	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал - Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния - П/и «Пятнашки на улиточках»
51	Забрасывание	<p>1. Продолжать учить занимать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в корзину с трех шагов

	мяча	<p>правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Закреплять умение</p> <p>2. гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>Закреплять умение</p> <p>3. броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>Развивать</p> <p>5. выносливость.</p>	<p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в</p> <p>нужном направлении</p> <p>Бросок мяча в ворота на меткость</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>П/и «Футбол»</p>
52	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</p> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
53	Ведение мяча	<p>Продолжать учить</p> <p>1. мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</p> <p>Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</p> <p>Ведение мяча в движении</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
54	Забрасывание мяча	<p>Продолжать учить</p> <p>1. занимать правильное и.п. при</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</p> <p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в</p>

		<p>забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p>	<p>нужном направлении</p> <p>Бросок мяча в ворота на меткость</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>П/и «Футбол»</p>
55	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</p> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
56	Броски мяча	<p>1. Продолжать закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы (3-4м.)</p> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
57	Перебрасывание мяча (май)	<p>1. Развивать точность движений при переброске мяча</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку,</p> <p>отбивание толчком двух ладоней</p>

		<p>через сетку.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<p>- Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
58	Перебрасывание мячей	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
59	Ловля мяча	<p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</p> <p>- Ловля мяча, летящего на разной высоте</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
60	Ведение мяча	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p>	<p>1. Ведение мяча с дополнительными заданиями</p> <p>- Бросание мяча до указанного ориентира</p>

		<p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<p>- Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы</p> <p>- П/и «Меткий стрелок»</p>
61	Броски мяча	<p>1. Упражнять отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в Беге</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь бегом</p> <p>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
62	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на 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, о с передвиганием)</p> <p>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</p> <p>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p>

			<ul style="list-style-type: none">- Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча
--	--	--	---