****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии:

— ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,

— ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012,

— Конвенцией ООН о правах ребенка,

— законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,

— Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой с 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».

**Целью программы является:** 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, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, 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.

**Отличительные особенности данной программы.**

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Организационно-педагогические условия.**

Программа реализуется в условиях дошкольного учреждения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25минут для детей 5-6 лет и по 30 минут для детей 6-7 лет.

Программа рассчитана на занятия с детьми с сентября по май.

Для проведения занятий **создаётся материально-техническая база**:

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.)
-надувные (12 шт.)
-массажные резиновые (12 шт.)
-баскетбольные (3 шт.)
-волейбольные (2 шт.)
-футбольные (2шт.)
2. Воздушные шарики (12 шт.)
3. Фитболы (12 шт.)
4. Цветные клубки (12 шт.)
5. Мелкие предметы для развития кисти руки:
-мячики для пинг-понга
-пластмассовые массажные мячики
-попрыгунчики
-шнурки
-карандаши
-брусочки
-цилиндры
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 (2 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (15 шт.)
17.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

-магнитофон

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

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)

-экран

-проектор

-ноутбук

**Формы, методы работы.**

Методы организации занятий:

1. Словесные:

- устное изложение;

- беседа;

- чтение художественной литературы.

2. Наглядные:

- показ иллюстраций, видеоматериалов;

- показ, исполнение педагогом;

- работа по карточкам, схемам.

3. Практические:

- тренировочные упражнения.

4. Объяснительно-иллюстративные;

5. Частично-поисковые;

6. Исследовательские.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, по звеньям, в парах.

Формы проведения занятий: занятие-игра, конкурсы, эстафеты, состязания, соревнования, праздник, развлечение.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» состоит из 3 этапов: начального, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Диагностика проводится два раза**: входящая и итоговая. Процедура диагностики проходит в виде игровых упражнений.

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

 **Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.
Критерии оценки выполнения:
*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

**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.

**Диагностика по определению уровня усвоения программы
(второй год обучения).**



*Высокий уровень* – от 24 до 30 баллов.
*Средний уровень*– от 14 до 23 баллов.
*Низкий уровень* – от 0 до 13 баллов.

**Формы подведения итогов реализации программы**

**—** итоговые занятия                  — районные соревнования
— игры, эстафеты                     — оформление фотостенда
— физкультурные досуги

**Учебно-тематический план.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел  | Кол-во | Теор-практич | Практич |
| 1 | Диагностика | 4 |   | 4 |
| 2 | История возникновения мяча | 1 | 1 |   |
| 3 | Броски мяча | 5 |   | 5 |
| 4 | Подбрасывание мяча | 2 |   | 2 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | 3 |   | 3 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку | 5 |   | 5 |
| 7 | Отбивание мяча | 3 |   | 3 |
| 8 | Забрасывание мяча в корзину | 3 |   | 3 |
| 9 | Знакомство с мячами – фитболами | 1 | 1 |   |
| 10 | Упражнения с мячами – фитболами | 4 |   | 4 |
| 11 | Итоговое | 1 | 1 |   |
|   |                                             Итого: | 32 | 3 | 24 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (второй год обучения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел  | Кол-во | Теор-практич | Практич |
| 1 | Диагностика | 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 | 4 |   | 4 |
| 7 | Отбивание мяча | 3 |   | 3 |
| 8 | Перебрасывание мяча | 4 |   | 4 |
| 9 | Упражнение с фитболами | 2 |   | 2 |
| 10 | Забрасывание мяча в цель | 4 | 4 |   |
| 11 | Ведение мяча | 5 |   | 5 |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку | 2 | 2 |   |
|   |                                             Итого: | 32 | 9 | 23 |

**Содержание учебно-тематического плана.**

**Календарно-тематический план для детей 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Содержание |
| 1сентябрь | Выявить уровень физической подготовленности детей. | Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на местеБроски мяча об пол и ловля 2 руками в движенииБроски мяча на меткость в цель |
| 2сентябрь | 1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.2.Учить сочетать замах с броском при метании.3.Развивать глазомер, точность движения.4. Соблюдать правила игры с мячом.5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка. | **1 Часть:**Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.**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».**3 Часть:****Презентация«Мячик, мячик, ты откуда?»** |
| 3-4сентябрь | 1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.2.Учить сочетать замах с броском при метании.3.Развивать глазомер, точность движения.4. Соблюдать правила игры с мячом.5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка | **1 Часть:**Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.ОВД1.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».**3 Часть:**Релаксация: «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4). |
| 1-2 октябрь | 1. Учить  отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения. | **1 Часть:**Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с брусочком.ОВД1.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».**3 Часть:**Релаксация: «Змейки греются на солнышке» (1)«Опавшие листики» (2). |
| 3-4октябрь | 1. Учить  отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».**2 Часть:**ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.ОВД1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.2.Самостоятельные игры с мячами.П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик».Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик».**3 Часть:**Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)**Просмотр мультфильма«Топчумба» (4).** |
| 1-2ноябрь | 1.Учить бросать и ловить мяч 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. | **1 Часть:**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.ОВД1.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: «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2). |
| 3-4ноябрь | 1.Учить бросать и ловить мяч 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. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Антошка».**2 Часть:**ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с карандашом.ОВД1.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«Виды спорта с мячом» (4).** |
| 1-2декабрь | 1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.2.Учить соблюдать правила игры.3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу. | **1 Часть:**Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.ОВД1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.2.Бросание мяча друг другу с хлопком.П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч».Дых. упр-я: «На турнике», «Подуй на снежинку».**3 Часть:** Релаксация«Звери спят,  птицы спят»(1), «Колыбельная» (2). |
| 3-4декабрь | 1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.2.Учить соблюдать правила игры.3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Барби».**2 Часть:**ОРУ с воздушным шаром.Упр-е для кистей рук с брусочком.ОВД1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол».Дых. упр-я: «Хлопушка», «Молодцы».**3 Часть:** Релаксация«Фея сна» (3)**Просмотр мультфильма«Дедушка и внучек» (4).** |
| 1-2 январь | 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.2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость). | **1 Часть:**Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.ОВД1.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: «Дровосек», «Ах!».**3 Часть:** Релаксация: «Снежинки» (1)«В царстве Снежной Королевы» (2). |
| 3-4 январь | 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.2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость). | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Буратино».**2 Часть:**ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рукс цилиндром.ОВД1.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: «Вырасти большой», «Стёклышко».**3 Часть:** Релаксация: «Сказочный сон» (3)**Просмотр мультфильма «Неженка» (4).** |
| 1-2февраль | 1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.2.Развивать глазомер.3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей. | **1 Часть:**Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым пластмассовым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.ОВД1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.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). |
| 3-4февраль | 1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.2.Развивать глазомер.3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей. | **1Часть:**Ритмическая гимнастика «Cocolate».**2 Часть:**ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с карандашом.ОВД1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.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).** |
| 1-2март | 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. | **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.ОВД1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара».Дых. упр-я: «Обед», «Насос».**3 Часть:** Релаксация: «Подводный мир» (1)«У лесного ручья» (2). |
| 3-4 март | 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. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».**2 Часть:**ОРУ с воздушным шаром.Упр-е для кистей рук с цилиндром.ОВД1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.2.Перебрасывание мяча 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).** |
| 1-2 апрель | 1.Учить элементам спортивных игр с мячом.2.Развивать мелкую моторику рук.3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). | **1 Часть:**Ходьба спиной вперёд, парами. Бег  с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.ОВД1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч».Дых. упр-я:«Дуем друг на друга», «Полёт в космос».**3 Часть:** Релаксация: «Волшебный сон» (1)«Тайны космоса» (2). |
| 3-4апрель | 1.Учить элементам спортивных игр с мячом.2.Развивать мелкую моторику рук.3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».**2 Часть:**ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.ОВД1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).П/И «Ты катись, катись, наш мячик».Дых. упр-я: «Ныряльщики», «Осы».**3 Часть:** Релаксация: «Путешествие на облаке» (3)**Просмотр мультфильма«Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)** |
| 1-2май | 1.Развивать двигательную активность.2.Воспитывать положительные эмоции.3.Определить уровень владения мячом. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика**2 Часть:** ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.ОВД: Самостоятельные игры с мячами.Дых. упр-я: «Сирень», «Песенка».**3 Часть:** Релаксация: «Цветы распускаются» (1)«Загораем» (2). |
| 3-4 май | 1.Развивать двигательную активность.2.Воспитывать положительные эмоции.3.Определить уровень владения мячом. | **Физкультурный досуг** совместно с детьми подготовительной группы**«Мы — спортсмены».**МОНИТОРИНГ |

**Календарно-тематический план для детей 6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Содержание |
| 1сентябрь | Выявить уровень физической подготовленности детей. |  |
| 2сентябрь | 11.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.2.Развивать глазомер,двигательную активность детей.3.Воспитывать желание заниматься спортом. | **1Часть:**Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с массажным мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.ОВД1.Катание мяча в заданном направлении.2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м.П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар».Дых. упр-е: «Носик балуется»**3 Часть:** Релаксация: «Пляж». |
| 3-4сентябрь | 1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.2.Развивать глазомер,двигательную активность детей.3.Воспитывать желание заниматься спортом. | **1 Часть:** Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.ОВД1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу».Дых. упр-я: «Смешинка», «Шарик лопнул».**3 Часть:** Релаксация: «Волшебный сон» (3)**Презентация «Как стать спортсменом» (4).** |
| 1-2 октябрь | 1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).3.Воспитывать красоту, грациозность движений. | **1 Часть:** Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с брусочком.ОВД1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч».Дых. упр-я: «Подуй на листик», «Летят мячи».**3 Часть:** Релаксация:«Змейки греются на солнышке» (1), «Опавшие листья» (2). |
| 3-4октябрь | 1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).3.Воспитывать красоту, грациозность движений. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».**2 Часть:** ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.ОВД1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом».Дых. упр-я: «Ветер и листья».**3 Часть:** Релаксация: «Ковёр – самолёт» (3)**Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).** |
| 1-2ноябрь | 1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению. | **1 Часть:** Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.**2 Часть:**ОРУ с малым пластмассовым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.ОВД1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч».Дых. упр-я: «Каша кипит», «Ветер дует».**3 Часть:** Релаксация: «Аромапалочка» (1)«Каждый спит» (2). |
| 3-4ноябрь | 1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика«Амана кукарела».**2 Часть:** ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с карандашом.ОВД1.Бросание мяча от груди, через голову.2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу».Дых. упр-я: «Лесной воздух», «Маятник».**3 Часть:** Релаксация «Тёплая ванна» (3)**Просмотр мультфильма«Тихая поляна» (4).** |
| 1-2декабрь | 1.Учить детей выполнять движения под ритмичную  музыку.2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.3.Развивать двигательную активность детей.4.Воспитывать чувство товарищества. | **1 Часть:** Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.ОВД1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй».Дых. упр-я: «На турнике», «Подуй на снежинку».**3 Часть:** Релаксация: «Звери спят, птицы спят» (1)«Колыбельная» (2). |
| 3-4декабрь | 1.Учить детей выполнять движения под ритмичную  музыку.2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.3.Развивать двигательную активность детей.4.Воспитывать чувство товарищества. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».**2 Часть:**ОРУ с воздушным шариком.Упр-е для кистей рук с брусочком.ОВД1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.Спортивная игра «Волейбол»П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч».Дых. упр-я: «Хлопушка», «Молодцы».**3 Часть:** Релаксация: «Фея сна» (3)**Просмотр видеоролика с  урока физкультуры учеников начальной школы (4).** |
| 1-2 январь | 1.Учить детей  метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.3.Учить метать мяч разного веса и  размера.4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку). | **1 Часть:** Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.ОВД1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч».Дых. упр-я: «Дровосек», «Ах!».**3 Часть:** Релаксация: «Снежинки» (1)«У Снежной Королевы» (2). |
| 3-4 январь | 1.Учить детей  метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.3.Учить метать мяч разного веса и  размера.4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Позитив».**2 Часть:** ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с цилиндром.ОВД1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.П/И «Мяч по дорожке».П/И «Ты катись, катись, наш мячик».Дых. упр-я: «Вырасти большой», «Стёклышко».**3 Часть:** Релаксация: «Сказочный сон» (3)**Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч»**  |
| 1-2февраль | Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований. | 1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба.2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом.Упр-е для кистей рук со шнурком.ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом».Дых. упр-я: «Мыльные пузыри», «Апчхи!».3 Часть: Релаксация: «Спящий котёнок» (1)«Звёздочки на небе» (2). |
| 3-4февраль |  | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».2 Часть:ОРУ со средним мячом.Упр-е для кистей рук с карандашом.ОВД1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель».Дых. упр-я: «Гармошка»,«Партизаны».3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3)**Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).** |
| 1-2март | Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).4.Воспитывать чувство товарищества. | **1 Часть:** Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с воздушным шариком.Упр-е для кистей рук с брусочком.ОВД1.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», «Насос».**3 Часть:** Релаксация: «Подводный мир океана»(1)«У лесного ручья» (2). |
| 3-4 март | Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).4.Воспитывать чувство товарищества. | **1 Часть:**Ритмическая гимнастика«Мы маленькие дети».**2 Часть:** ОРУ с фитболом.Упр-е для кистей рук с цилиндром.ОВД1.Удерживание мяча на голове как можно дольше.2.Отбивание мяча коленом.П/И «Мы – футболисты».Дых. упр-я: «Художники», «Дятел».**3 Часть:** Релаксация: «Аромапалочка» (3)**Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).** |
| 1-2 апрель | 1.Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.2.Обучать детей  спортивным играм с выполнением простейших правил.3.Воспитывать интерес к спортивным играм. | **1 Часть:** Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.**2 Часть:** ОРУ с надувным мячом.Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.ОВД1.Ведение мяча одной рукой на корточках.2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола).П/И «Волейбол с надувным мячом».П/И «Быстро отвечай».Дых. упр-я: «Дуем друг на друга», «Полёт в космос».**3 Часть:** Релаксация: «Волшебный сон» (1)«Тайны космоса» (2). |
| 3-4апрель | 1.Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.2.Обучать детей  спортивным играм с выполнением простейших правил.3.Воспитывать интерес к спортивным играм. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Intro».**2 Часть:** ОРУ с цветным клубком.Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.ОВД1.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.2.Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника.П/ И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное -несъедобное».Дых. упр-я: «Ныряльщики», «Осы».**3 Часть:** Релаксация «Путешествие на облаке» (3)**Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды»** (4) |
| 1-2май | Совершенствовать навык ведения мяча.2.Развивать двигательную активность детей.3.Воспитывать положительные эмоции.4.Определить уровень владения мячом. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».**2 Часть:** ОРУ с большим мячом.Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.ОВД - Самостоятельные игры с мячами.Дых. упр-я: «Сирень», «Песенка».**3 Часть:** Релаксация: «Цветы распускаются» (1)«Загораем» (2). |
| 3-4 май | Совершенствовать навык ведения мяча.2.Развивать двигательную активность детей.3.Воспитывать положительные эмоции.4.Определить уровень владения мячом. | **Физкультурный досуг** совместно с детьми старшей группы**«Мы – спортсмены».**  МОНИТОРИНГ |

**Список литературы:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Алексанрова 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.