

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
детский сад компенсирующего вида № 253.  
Юр.адрес 620007 г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская.27

---

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МДОУ - детский сад № 253  
Протокол № 4  
от «10» апреля 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ

*Дрикоу И*  
В.П. Селиверстова  
«10» апреля 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Машканцева Наталья Владимировна

г.Екатеринбург, 2018

## Пояснительная записка

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организована секция «Волейбол». Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Мы давно использовали мяч в играх с детьми логопедической группы и обратили внимание на то, что он может быть прекрасным инструментом, используемым в коррекционной практике.

Углубленно работая в этом направлении, мы сделали следующие выводы о значении игр с мячом в развитии детей с нарушениями речи:

1. Игры с мячом отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению.
2. Освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях.
3. Помогают разнообразить виды деятельности детей на коррекционном занятии по всем разделам программы, включая в работу различные уровни регуляции.
4. Развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве.
5. Помогают проводить работу над развитием просодических компонентов речи.
6. Регулируют силу и точность движения.
7. Само движение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен любому из детей, формирует произвольное внимание.

8. Игры с мячом развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гиперактивных детей.
9. развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции.
10. развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Все это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

**Цель:** Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

**Задачи:**

- 1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- 2.Развитие физических, нравственно-волевых качеств личности.
- 3.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 4.Расширить диапазон двигательных способностей детей.
- 5.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

### **Организационно-методическое обеспечение программы**

Программа рассчитана на 3 года. Содержание и материалы программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности («стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень»)

Состав группы: 7-10 человек.

Спортивная секция проводит два раза в неделю, всего 72 занятия (с октября по май)

Продолжительность занятий: сред. и стар. группы-20-25мин. Подгот. группа-30мин.

В структуру *первой части* включается: суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры и упражнения, циклические упражнения с мячом. В

осеннее - зимний период, когда организм детей подвержен респираторным заболеваниям включаются вибро-вокальные упражнения (по методике М.Л. Лазарева)

В *основной части* включаются общеразвивающие упражнения с мячом или «Разминка мяча», предусматривающие подводящие упражнения для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Далее – обучение основному движению, в зависимости от вида спортивной игры. Заканчивается основная часть подвижной игрой, закрепляющей ранее освоенное движение или спортивной игрой, а также самостоятельной деятельностью детей с мячом.

В *заключительной части* проводятся дыхательные упражнения восстанавливающего характера или игра малой подвижности.

В зависимости от насыщенности занятия в ее начале или перед подвижной игрой проводится «Минутка Умников», где дети получают или закрепляют представление о метании, спортивных играх. Тематика их разнообразна, отражающая региональный компонент, построенная на основе оптимального сочетания различных методов и приемов.

**Формы занятий** - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия-зачеты;
- самостоятельные занятия;

Варианты проведения занятий интегрируются.

**Способы организации детей:**

фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

**Организация условий:**

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

дети в спортивной одежде и обуви;

воспитатель в спортивной форме.

**Спортивное оборудование:** мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические.

**Дидактические принципы:** сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

**Методы, используемые на занятиях:**

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);  
 наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);  
 практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

### **Ожидаемые результаты:**

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- проведение спортивного праздника,
- участие в соревнованиях,

### **Последовательность обучения**

	Содержание упражнений
Обучение технике передачи - ловли мяча.	Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
	Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
	Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
	Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.
	Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
	Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
	Передаем мяч по кругу вправо, влево.
	Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.
Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
	Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
	Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
	Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
	Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.
Упражнения и игры, подготавливаю	Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
	Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу,

щие к броску мяча в корзину	сверху и из-за головы.
	Бросаем мяч в вертикальную цель.
Упражнения и игры с передачей мяча.	Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.
	Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.
	Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.
Упражнения и игры с ведением мяча	Отбиваем мяч руками, стоя на месте.
	Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя.
	Отбиваем мяч, продвигаясь шагом.
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
	Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.
	Бросаем мяч в корзину двумя руками.
	Бросаем мяч в корзину от плеча.
Упражнения и игры с прокатыванием мяча .	Прокатываем мяч правой и левой рукой в заданном направлении.
	Прокатываем мяч руками друг другу.
	Закатывание мяча в ворота.
	Прокатываем мяч руками между кеглями змейкой, между предметами.

#### Тематическая программа.

#### Базовый уровень

- 1.Прокатывание мяча одной рукой и двумя из разных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4 м).
- 2.Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
- 3.Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
- 4.Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
- 5.Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
- 6.Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
- 7.Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
- 9.Отбивание правой или левой рукой в движении (расст. 5-6 м).
- 10.Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- 11.Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами в разных построениях.
- 12.Перебрасывание мяча через сетку.
- 13.Прокатывание набивного мяча друг другу.
- 14.Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
- 15.Перебрасывание набивного мяча друг другу.
- 16.Забрасывание в баскетбольное кольцо.
- 17.Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

## **Продвинутый уровень**

- 1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
- 2.Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
- 3.Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
- 4.Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
- 5.Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
- 6.Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расст.3-4м).
- 7.Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лёжа).
- 8.Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
- 9.Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
- 10.Перебрасывание через сетку.
- 11.Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
- 12.Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
- 13.Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
- 14.Отбивание мяча в движении по кругу.
- 15.Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
- 16.Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
- 17.Ведение мяча, продвигаясь бегом.
- 18.Ведение мяча прыжками.
- 19.Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
- 20.Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
- 21.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

**Учебный план  
"Базовый уровень»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов (теория и практика)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Основы движений с мячом	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
2.	Основы движений игры в футбол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
3.	Основы игры Пионербол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
4.	Основы игры Баскетбол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
5.	Специальные движения с мячом	12	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
6.	Метание мяча	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
7.	Комплекс основных специальных упражнений с мячом	12	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
8.	Спортивные соревнования	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
<b>Итого</b>		<b>72 занятия</b>	

**Календарный учебный график  
«Базовый уровень»**

<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятий</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов (теория и практика)</b>	<b>Место проведения занятий</b>	<b>Форма контроля</b>
октябрь		18.00-18.25	<b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка. Прокатывание мяча между двумя линиями, верёвками. Катание мяча между предметами и друг другу из разных положений. Подвижные игры: Прокати мяч Прокати и попади. Успокоить функцию дыхания Игры малой подвижности Построение. Разминка. Бросание мяча из-за головы из разных положений и через сетку. Бросание мяча от груди из разных положений и через сетку. Сбей городок Попади в цель Ловкая пара Ловишки с мячом Успокоить функцию дыхания Игры малой подвижности	Основы движений с мячом	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
ноябрь		18.00-18.25	<b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния. Отбивание мяча одной рукой. Поймай мяч	Основы движений игры в футбол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной

			<p>Догони мяч Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности Построение. Разминка. Школа мяча. Самостоятельные игры и упражнения. Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности</p>				форме.
декабрь		18.00-18.25	<p><b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении. Мяч на ступеньках Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности</p>	Основы игры пионербол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
январь		18.00-18.25	<p><b>занятия-зачеты</b> Построение. Разминка. Отбиваем мяч. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. Самостоятельные игры с мячами. Попади в цель Мяч водящему Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности Построение. Разминка. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой),</p>	Основы игры баскетбол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

			<p>продвигаясь вперёд.  Догони мяч  Кати в цель  Успокоить функцию дыхания.  Игры малой подвижности</p>				
февраль		18.00-18.25	<p><b>Занятия-тренировки</b>  Построение. Разминка.  Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.  Метаем.  Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м.  Брось-догони  Подвижная мишень  Успокоить функцию дыхания.  Игры малой подвижности  Построение. Разминка  Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой.  Метание в вертикальную цель.  Быстрый мячик  Игры-эстафеты  Успокоить функцию дыхания.  Игры малой подвижности</p>	Специальные движения с мячом	12	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
март		18.00-18.25	<p><b>Занятия-тренировки</b>  Построение. Разминка  Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой.  Забрасывание мяча в горизонтальную цель.  Не упусти шарик  Мяч о пол</p>	Метание мяча	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

			<p>Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности Построение. Разминка Бросание двумя руками набивного мяча. Бросание мяча в баскетбольную корзину. Игры-эстафеты Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности</p>				
апрель		18.00-18.25	<p><b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка. Бросание мяча из-за головы из разных положений и через сетку. Бросание мяча от груди из разных положений и через сетку. Сбей городок Попади в цель Ловкая пара Ловишки с мячом Успокоить функцию дыхания Игры малой подвижности</p>	Комплекс основных специальных упражнений с мячом	12	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
май		18.00-18.25	<p><b>занятия-соревнования, эстафеты</b> Построение. Разминка Прокатываем руками. Прокатывание мяча руками. Прокатывание мяча рукой между предметами. Ловля мячей скачками Ловкая пара Попади в ворота Успокоить функцию дыхания.</p>	Спортивные соревнования	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

			Игры малой подвижности Построение. Разминка Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)				
--	--	--	---	--	--	--	--

**Учебный план  
"Продвинутый уровень»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов (теория и практика)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Основы движений с мячом	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
2.	Основы движений игры в футбол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
3.	Основы игры Пионербол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
4.	Основы игры Баскетбол	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
5.	Специальные движения с мячом	12	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
6.	Метание мяча	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
7.	Комплекс основных специальных упражнений с мячом	12	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
8.	Спортивные соревнования	8	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
<b>Итого</b>		<b>72 занятия</b>	

**Календарный учебный график  
«Продвинутый уровень»**

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема	Количество часов (теория и практика)	Место проведения занятий	Форма контроля
октябрь		18.00-18.30	<p><b>Занятия-тренировки</b>                      Построение. Разминка                      Катаем и бросаем мяч.                      1. Катание в заданном направлении.                      Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.                      Бросание мяча вверх и ловля одной рукой.                      Подвижные игры:                      Точный удар                      Успокоить функцию дыхания.                      Игры малой подвижности                      Построение. Разминка                      Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.                      Самостоятельные игры и упражнения.                      Не упусти мяч                      Полоса препятствий                      Успокоить функцию дыхания.                      Игры малой подвижности</p>	Основы движений с мячом	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
ноябрь		18.00-18.30	<p><b>Занятия-тренировки</b>                      Построение. Разминка                      Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.                      Катание друг другу набивного</p>	Основы движений игр с мячом	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

			<p>мяча.          Передача          Сбей обруч.          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности          Построение. Разминка          Бросание набивного мяча          вперед снизу, от груди, через          голову назад.          Школа мяча.          Брось-поймай          Игры-эстафеты          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности</p>				
декабрь		18.00-18.30	<p><b>Занятия-тренировки</b>          Построение. Разминка          Отбиваем мяч.          Отбивание мяча о землю          поочередно одной и другой          рукой несколько раз подряд.          Отбивать мяч о землю двумя          руками, продвигаясь бегом.          Кто быстрее          Поймай мяч          Играй, играй, мяч не теряй!          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности          Построение. Разминка          Отбивать мяч о землю одной          рукой, продвигаясь вперед в          одном направлении.          Самостоятельные игры с          мячами.          Игры с элементами баскетбола.          Успокоить функцию дыхания.</p>	Основы игры баскетбол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

			Игры малой подвижности				
январь		18.00-18.30	<b>занятия- зачеты</b> Построение. Разминка Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой». Проведи мяч. Быстрый мяч Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности	Основы игры баскетбол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
февраль		18.00-18.30	<b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка Метаем Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой. Мишень-корзинка. Волейбол с воздушными шарами. Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности Построение. Разминка Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. (два занятия) Игры-эстафеты Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности	Основы игры волейбол	12	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
март		18.00-18.30	<b>Занятия-тренировки</b> Построение. Разминка Метание в движущуюся цель правой и левой рукой.	специальные упражнения для игры баскетбол	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой

			<p>Метание вдале с нескольких шагов.          Попади в цель          Горизонтальная мишень.          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности          Построение. Разминка          Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.          Ритмическая гимнастика          Выстрел в небо          Игры-эстафеты          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности</p>				или соревновательной форме.
апрель		18.00-18.30	<p><b>Занятия-тренировки</b>          Построение. Разминка          Отбивание мяча через веревку (сетку), элементы баскетбола.          Школа мяча (баскетбол)          Игры с элементами баскетбола          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности          Построение. Разминка          Прокатываем руками.          Прокатывание мяча руками.          Прокатывание мяча руками, попадание в ворота.          Игры с клюшкой          Мы футболисты.          Игры с элементами футбола.          Успокоить функцию дыхания.          Игры малой подвижности</p>	Комплекс основных специальных упражнений с мячом	12	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
май		18.00-18.30	<p><b>занятия-соревнования, эстафеты</b>          Построение. Разминка</p>	Спортивные соревнования	8	физкультурный зал	контрольные упражнения, предлагаемые

			Бег с ведением мяча. Спортивная игра «волейбол» Успокоить функцию дыхания. Игры малой подвижности Построение. Разминка Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)				детям в игровой или соревновательной форме.
--	--	--	--	--	--	--	---

### **Условия для эффективности проведения занятий:**

- построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;
- использование разнообразных методических приёмов и способов организации детей;
- последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на протяжении всего занятия;
- развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения повышающего эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

## Список литературы

- М.Д.Маханева. « Воспитание здорового ребенка». Москва АРКТИ1998
- Е.Н.Вавилова. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать.» Москва  
«Просвещение» 1983
- Э.Й.Адашкавичене «Баскетбол для дошкольников.» Москва  
«Просвещение» 1983
- Н.И.Николаева «Школа мяча» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2008
- Е.А.Покровский «Игры на развитие ловкости» Санкт-Петербург  
«Творческий центр « Сфера» 2010
- Е.А.Бабенко, О.М.Федоровская «Игры, которые лечат» Москва «Творческий  
центр «Сфера» 2009