

ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 30.08.2024 № 254 - од  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Берёзка»  
\_\_\_\_\_ М.В. Павлова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
(направленность – физкультурно-спортивная)  
для детей 5-7 лет  
(срок освоения программы: 2 года)**

**Составитель: Новикова А.Г.**

**Тамбов 2024**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад «Берёзка»**

№ п/п	Содержание	Страницы
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	4-6
1.3.	Принципы программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты как ориентиры освоения программы	6
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	7
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	7-8
2.1.1.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми 5-7 лет	8-9
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	9
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	9-10
3.2.	Кадровые условия	10
3.3.	Материально-техническое обеспечение	10-11
3.4.	Формы проведения аттестации	11
3.5.	Список литературы	11-12
3.6.	Календарный учебный график	12
	<b>Приложение</b>	13
	Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет	13-15
	Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет	16-18

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Уставом дошкольного учреждения;
- постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Берёзка».

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Березка» определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

## **Актуальность.**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы,держивающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Срок реализации:** 2 года.

**Направленность** Программы – физкультурно – спортивная.

## **1.2. Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы**

### **Цель Программы «Спортивные игры»**

Целью Программы является повышение социального статуса дошкольного образования и обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования, её структуре и результатам её освоения

#### **Задачи:**

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
2. Формировать ценности здорового образа жизни.
3. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.

4. Освоить техники игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, городки, бадминтон, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
5. Познакомить дошкольников с историей игр.
6. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
7. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Учить выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
8. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
9. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
10. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **Задачи (для детей 5-6 лет)**

- 1.Формирование умения перебрасывать мяч друг другу: двумя руками от груди
- 2.Ведение мяча правой и левой руками поочерёдно .
- 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
- 4.Игра по упрощённым правилам.
- 5.Отбивание правой и левой ногами в заданном направлении.
- 6.Отбивание мяча об стенку.
- 7.Передача мяча ногой друг другу (3- 5 м).
- 8.Игра по упрощённым правилам.

### **Задачи (для детей 6-7 лет)**

1. Формировать умение передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
2. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.
3. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола), и с различных сторон.
4. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

5. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях. Осваивать правила, играть по упрощённым правилам.
6. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами.
7. Подкидывать мяч ногой, ловить руками.
8. Вести мяч между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

### **1.3. Принципы программы**

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- 2) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- 3) принцип индивидуально-дифференциированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
- 4) принцип гармоничности образования;
- 5) комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, в основу которого положен интегративный подход с учетом возрастных возможностей и особенностей воспитанников, специфики и возможностей образовательных областей.

### **1.4. Ожидаемые результаты:**

1. Развитие физических данных детей, обогащение двигательного опыта Дошкольников.
2. Овладение теоретическими и практическими основами элементов спортивных игр.
3. Участие в мини-соревнованиях МБДОУ по упрощённым правилам спортивных игр.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств для успешности физического развития ребёнка.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепления навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Содержание работы по программе «Спортивные игры» предусматривает:  
Игры и игровые упражнения с бегом

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

«Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост», «Мышеловка», «Караси и щука», «Кошка и мышка».

Игры и игровые упражнения с прыжками

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

«Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Не оставайся на полу», «Удочка».

Игры и игровые упражнения на метание

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю».

### **Игры и игровые упражнения на равновесие**

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

### **Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве**

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих, сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флагшток», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

### **Игровые упражнения в ползании и лазанье**

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза способствует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

### **Игры-эстафеты**

«Выше. Быстрее. Сильнее», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Команда быстроногих», «В поисках сокровищ» (эстафета с элементами квеста)

### **«Зимние-забавы»**

«Бой медвежат», строительные игры из снега, эстафета на санках, лыжные гонки.

### **Совместная деятельность**

Праздники, концерты, спортивные досуги и соревнования, участие в квестах и т.д.

## **2.1.1.Содержание психолого-педагогической работы с детьми 5-7 лет**

### **Возрастные особенности.**

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь

необходимые при выполнении большинства движений. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

В этот период дошкольники знакомятся со специальными подводящими упражнениями, узнают разнообразные упражнения, входящие в «спортивные игры», знакомятся с новыми спортивными играми.

Освоение: порядковые упражнения (порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена).

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и в даль. Дети выполняют разнообразные движения с мячами, учатся вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры, прокатывают мяч одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м), бросают мяч вверх, о землю и ловят двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд, отбивают мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м), перебрасывают мяч друг другу и ловят его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю), учатся метать в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м., в даль на 5—9 м.

Воспитанники знакомятся с элементами игры «Баскетбол»: перебрасывают мяч друг другу от груди, учатся вести мяч правой и левой рукой, забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.

Игра по упрощенным правилам «Футбол»: отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стенку, передача мяча ногой друг другу (3—5 м).

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как условие полноценной физической подготовки. Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно передвигаться по музыкально-спортивному залу. Размещение спортивно-игрового оборудования позволяет детям объединиться друг с другом. Все

знания и умения, полученные на занятиях по программе «Детский фитнес» дети закрепляют в свободной деятельности.

Под развивающей предметно-пространственной средой мы понимаем естественную комфорtabельную обстановку, рационально организованную, насыщенную разнообразными предметами и спортивно-игровыми материалами.

### **3.2 Кадровые условия**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование.

### **3.3.Материально-техническое обеспечение работы по программе «Спортивные игры»**

**Материально-технические условия:**

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, баскетболу, футбол, настольный теннис, бадминтон, городки; пополнение материальной базы инвентарём.

**Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей старших дошкольников в использовании форм, средств и способов реализации программы «Спортивные игры»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;

- создание условий для развития личности ребёнка и его способностей.

**Методические условия:**

- наличие необходимой документации;

- тематического планирования кружка «Спортивные игры».

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1
2. Стойки волейбольные - 2
3. Гимнастическая стенка - 2
4. Гимнастические скамейки - 3
5. Гимнастические маты - 5
6. Скалки - 20
7. Мячи набивные - 5
8. Мячи волейбольные - 5

9. Мячи баскетбольные - 2
10. Мячи футбольные - 6
11. Ракетки для бадминтона - 20  
для тенниса - 12
12. Городки - 2
13. Столы для настольного тенниса - 2
14. Кольцо баскетбольное - 2
15. Обручи диаметром 60см - 8
16. Дуги – 8

### **3.4. Формы проведения аттестации**

**Метод диагностики:** беседа, упражнения на оценку выносливости, ловкости, двигательной активности, беседа «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

На занятиях и вне занятий:

- \* Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- \* Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- \* Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- \* Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Итогом работы по программе «Спортивные игры» являются спортивные праздники, соревнования, развлечения, досуги с привлечением родителей.

### **3.5. Список литературы**

1. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой.
2. Э. Й. Адашкявиш «Баскетбол для дошкольников».
3. В. Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой».
4. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005

6. А. И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». - М: Просвещение, переизд. 2014.
7. Журналы «Дошкольное воспитание» («Играем в городки», «Играем в футбол», «Играйте на здоровье», «Настольный теннис для дошкольников»).

### 3.6. Календарный учебный график

**Календарный учебный график  
по дополнительным образовательным услугам  
МБДОУ «Детский сад «Берёзка»  
на 2024-2025 учебный год**

Период	Количество недель, дней	Продолжительность
1 период, из него: праздничные дни	17 недель/122 календарных дня 1 день 2 дня	С 02.09.2024 по 31.12.2024 04.11.2024 30-31 декабря 2024
2 период, из него: праздничные дни	22 недели/151 календарный день 8 дней 1 день 1 день 2 дня 1 день	С 01.01.2025 по 31.05.2025 01.01.2025 по 08.01.2025 24.02.2025 10.05.2025 01.05.2025-02.05.2025 09.05.2025
Летний оздоровительный период,	Дополнительные образовательные услуги не предоставляются	С 01.06.2025 по 31.08.2025

## **Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет**

### **Сентябрь**

Обследование детей.

Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.

Играем в городки.

- 1) Познакомить с русской народной игрой «Городки», историей её возникновения, развивать умения различать и строить фигуру.
- 2) Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники для достижения конечного результата.
- 3) Развивать силу, координацию, глазомер.

### **Октябрь**

Упражнения с мячом индивидуально и в парах.

Играем в футбол.

- 1) Познакомить с игрой в футбол, историей её возникновения.
- 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка).
- 3) Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.

### **Ноябрь**

Упражнения с мячом.

Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в пионерболе.

Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки.

Игра по упрощенным правилам в пионербол.

Играем с мячом и ракеткой.

- 1) Познакомить детей с играми (настольный теннис и бадминтон), с историей их возникновения.
- 2) Формировать навыки действий с мячом и ракеткой: научить «чувствовать» мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки.
- 3) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

### **Декабрь**

Играем в баскетбол.

- 1) Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения.
- 2) Формировать навыки ведения, ловли, передачи и забрасывания мяча в корзину.

- 3) Формировать умения хватать, удерживать и бросать предмет; рассчитывать направление броска.
- 4) Развивать физические качества ребёнка: быстрота, прыгучесть, сила.

## **Январь**

Игры с мячом и ракеткой.

- 1) Формирование навыков действовать с мячом и ракеткой.
- 2) Разучивание техники: стойки, перемещения, удара толчком, подачи мяча.
- 3) Развивать глазомер, ловкость, согласованность, быстроту движений.
- 4) Воспитывать выдержку, настойчивость, закалять волю и характер.

## **Февраль**

Футбол: правила игры, обучение действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем.

Играем в футбол.

- 1) Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой.
- 2) Закрепить способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве.
- 3) Формировать желание играть в футбол.

## **Март**

Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Играем в баскетбол.

- 1) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
- 2) Обучение технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты.
- 3) Развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений.

## **Апрель**

Играем в волейбол.

- 1) Познакомить с игрой в волейбол, с историей её возникновения.

- 2) Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра и медбола весом 1кг разными способами и с увеличением расстояния, а также передача мяча по кругу.
- 3) Формировать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки.
- 4) Развивать силу броска, ловкость, глазомер, быстроту, координацию.

## **Май**

Играем в городки.

- 1) Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами, вызвать интерес к игре как к форме активного отдыха.
- 2) Учить играть по правилам, ориентировать на достижение конечного результата,  
учить выбивать городок из города.
- 3) Формировать самостоятельность двигательной деятельности, умения сосредоточиваться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

## **Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет**

### **Сентябрь**

Обследование детей.

Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.

Играем в городки.

- 1) Продолжать учить играть в русскую народную игру городки, совершенствовать умения различать и строить фигуру.
- 2) Упражнять в правильной стойке, действиях с битой, способах броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники для достижения конечного результата.
- 3) Развивать силу, координацию, глазомер.

### **Октябрь**

Футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Двусторонняя игра.

Играем в футбол.

- 1) Продолжать учить играть в футбол.
- 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику.
- 3) Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.

### **Ноябрь**

Играем с мячом и ракеткой.

- 1) Совершенствовать технику владения мячом и воланом, ориентацию на игровом поле.
- 2) Обучать игре на столе, упражнять в перебрасывании волана через сетку.
- 3) Развивать ловкость, быстроту, точность, расторопность.
- 4) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

### **Декабрь**

Баскетбол: правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола.

Играем в баскетбол.

- 1) Познакомить с простейшими правилами игры в баскетбол.
- 2) Совершенствовать технику ведения мяча, продвигаясь вперёд, ловли и передачи его, забрасывания мяча в корзину разными способами.
- 3) Продолжать обучать правильной стойке баскетболиста, ориентировке в

пространстве.

- 4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска.
- 5) Воспитывать дружеские отношения, выдержку.

## **Январь**

Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Игра в пионербол по упрощенным правилам  
Игры с мячом и ракеткой.

- 1) Совершенствование техники действий с мячом и ракеткой.
- 2) Обучение игре на столе: стойка, перемещения, удар толчком, подача мяча.
- 3) Развивать глазомер, ловкость, согласованность, быстроту движений.
- 4) Воспитывать выдержку, настойчивость, закалять волю и характер.

## **Февраль**

Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча.

Играем в футбол.

- 1) Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве.
- 2) Учить играть в футбол по упрощённым правилам.
- 3) Формировать интерес к футболу и желание играть в него самостоятельно.
- 4) Развивать морально-волевые и физические качества.

## **Март**

Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини -баскетбол по упрощенным правилам.

Играем в баскетбол.

- 1) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
- 2) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты.
- 3) Продолжать формировать умения играть в баскетбол по упрощённым правилам.
- 4) Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

5) Воспитывать чувства взаимовыручки и товарищества.

### **Апрель**

Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе . Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Играем в волейбол.

- 1) Обучение стойке волейболиста, перемещению в стойке.
- 2) Совершенствовать технику передачи мяча.
- 3) Учить играть в волейбол по упрощённым правилам.
- 4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска.
- 5) Воспитывать дружеские отношения, выдержку.

### **Май**

Играем в городки.

- 1) Продолжать отрабатывать навыки строить фигуры, метания биты в цель, следить за правильной стойкой городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска.
- 2) Учить играть по правилам, командами, ориентировать на достижение конечного результата, учить выбивать городок из города.
- 3) Формировать самостоятельность двигательной деятельности, умения сосредоточиваться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

.