

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468**  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341 – 59 – 03

Принято  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
«01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

**возраст обучающихся - 5-7 лет  
срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Кириллов Павел Андреевич  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2025

| <b>Содержание</b>                                          |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Целевой</b>                                   | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                                 | 3         |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы          | 3         |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы | 4         |
| 1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики    | 4         |
| 1.1.4. Характеристики особенностей развития детей          | 4         |
| 1.2. Планируемый результат освоения Рабочей программы      | 4         |
| 1.2. Система оценки результатов освоения программы         | 4         |
| <b>Раздел 2. Содержательный</b>                            | <b>5</b>  |
| 2.1. Описание образовательной деятельности                 | 5         |
| 2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет      | 5         |
| 2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет      | 10        |
| <b>Раздел 3. Организационный</b>                           | <b>14</b> |
| 3.1. Этапы реализации программы                            | 14        |
| 3.2. Формы обучения                                        | 14        |
| 3.3. План совместной деятельности                          | 14        |
| 3.4. Формы проведения итогов реализации программы          | 14        |
| 3.5. Мастер-технического обеспечения программы             | 14        |
| 3.5.1. Спортивный инвентарь                                | 14        |
| 3.5.2 Технические средства обучения                        | 15        |
| 3.5.3. Методическое обеспечение программы                  | 15        |

## 1. Целевой раздел

### 1.1. 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»,
- Уставом МБДОУ-детский сад комбинированного вида №468.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Футбол» 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».

#### **1.1.1. Цель программы «Футбол»**

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, 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.

### **1.1.2. 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.

### **1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:**

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

### **1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:**

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 – 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

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.

#### *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

#### *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

### **1.3 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).

| № | Ф. И.<br>ребёнка | ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ                       |   |         |   |                                      |   |                                                                          |   |                                    |   |                                        |   |                            |   |                                     |   |                                            |   | сумма<br>баллов,<br>уровень |  |
|---|------------------|-------------------------------------|---|---------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|---|----------------------------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------------|---|-----------------------------|--|
|   |                  | бросание                            |   |         |   | отбивание                            |   |                                                                          |   | метание                            |   |                                        |   |                            |   | забрасывание                        |   |                                            |   |                             |  |
|   |                  | вверх и<br>ловля<br>двумя<br>руками |   | в парах |   | двумя<br>руками,<br>стоя на<br>месте |   | одной<br>рукой<br>с<br><del>продви-</del><br><del>жением</del><br>вперёд |   | в<br>горизонт.<br>цель с R<br>5 м. |   | <del>в верт.</del><br>цель с R<br>4 м. |   | вдаль, не<br>менее 6<br>м. |   | в<br>корзину,<br>стоящую<br>на полу |   | <del>в баскет-</del><br>большую<br>корзину |   |                             |  |
|   |                  | с                                   | м | с       | м | с                                    | м | с                                                                        | м | с                                  | м | с                                      | м | с                          | м | с                                   | м | с                                          | м |                             |  |
|   |                  |                                     |   |         |   |                                      |   |                                                                          |   |                                    |   |                                        |   |                            |   |                                     |   |                                            |   |                             |  |

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).

| № | Ф. И. ре бѐн ка | ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ             |   |                             |   |           |   |                                             |   |                                                      |   |                                                               |   |                         |   |           |   |          |   | сумма баллов, уровень |  |        |   |
|---|-----------------|---------------------------|---|-----------------------------|---|-----------|---|---------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------|---|-----------|---|----------|---|-----------------------|--|--------|---|
|   |                 | бросание                  |   |                             |   | отбивание |   |                                             |   | забрасывание                                         |   |                                                               |   | элементы спортивных игр |   |           |   |          |   |                       |  |        |   |
|   |                 | вверх и ловля одной рукой |   | в парах, с поворотом кругом |   | от стены  |   | одной рукой от пола, продви- жаясь впе- ред |   | в баскет- большую корзину стоя на месте из-за головы |   | в баскет- большую корзину после ведения с фиксацией остановки |   | пионербол               |   | баскетбол |   | волейбол |   |                       |  | футбол |   |
|   |                 | с                         | м | с                           | м | с         | м | с                                           | м | с                                                    | м | с                                                             | м | с                       | м | с         | м | с        | м |                       |  | с      | м |
|   |                 |                           |   |                             |   |           |   |                                             |   |                                                      |   |                                                               |   |                         |   |           |   |          |   |                       |  |        |   |

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

2. Содержательный раздел  
2.1. Описание образовательной деятельности

- На занятиях и вне занятий:
- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом
  - демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы
  - освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
  - перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами
  - применение мелких предметов для развития мелких мышц рук
  - использование различных видов мячей для ОРУ
  - использование дыхательных упражнений
  - проведение ритмической гимнастики
  - использование упражнений на расслабление.

2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                     | Занятие 1-2                                                                                                                                                       | Занятие 3-4                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.<br>2.Учить сочетать замах с броском при метании.<br>3.Развивать глазомер, точность движения. | МОНИТОРИНГ<br><b>1 Часть:</b><br>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.<br>Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.<br>Ходьба.<br><b>2 Часть:</b> |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Соблюдать правила игры с мячом.<br>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка. | <b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с массажным мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br><u>П/И</u> «Брось – догони».<br><u>П/И</u> «Подбрось – поймай».<br><u>Дых. упр-е</u><br>«Носик балуется».<br><b>3 Часть:</b><br>Презентация<br>«Мячик, мячик, ты откуда?» | <u>ОРУ</u> с большим мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.<br><u>ОВД</u><br>1.Катание мяча «змейкой» между предметами.<br>2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.<br><u>П/И</u> «Попади в цель».<br><u>П/И</u> «Шмель».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Смешинка»<br>«Шарик лопнул».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Пляж» (3)<br>«Волшебный сон» (4). |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОКТЯБРЬ

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

НОЯБРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                         | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                 | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.<br>2.Познакомить со спортивными играми с мячом.<br>3.Воспитывать желание заниматься в команде. | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом.<br>Подскоки, боковой галоп.<br>Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.<br><u>ОВД</u> | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br>«Антошка».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с фитболом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).<br>2.Прокатывание мяча по |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.<br>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.<br>П/И «Ловкая пара».<br>П/И «Мяч вдогонку».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Каша кипит»<br>«Дует ветер».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Аромапалочка» (1)<br>«Каждый спит» (2). | полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.<br>П/И «Мяч в кругу».<br>П/И «Догони мяч».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Лесной воздух»<br>«Маятник».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Тёплая ванна» (3)<br>Презентация<br>«Виды спорта с мячом» (4). |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ДЕКАБРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> <p>2.Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> со средним мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.<br/> 2.Бросание мяча друг другу с хлопком.<br/> П/И «Закати мяч в обруч».<br/> П/И «Передай мяч».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «На турнике»<br/> «Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Звери спят, птицы спят»(1)<br/> «Колыбельная» (2).</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ритмическая гимнастика<br/> «Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).<br/> 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).<br/> П/И «Не упусти шарик».<br/> П/И «Мяч об пол».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Хлопушка»<br/> «Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Фея сна» (3)<br/> Просмотр мультфильма<br/> «Дедушка и внучек» (4).</p> |

ЯНВАРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                          | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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><b>1 Часть:</b><br/> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с цветным клубком.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ритмическая гимнастика<br/> «Буратино».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.<br/> 2.Забрасывание малого мяча в</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.<br/>П/И «Кати в цель».<br/>П/И «Ловкая пара».<br/><u>Дых. упр-я</u><br/>«Дровосек»<br/>«Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>Релаксация<br/>«Снежинки» (1)<br/>«В царстве Снежной Королевы» (2).</p> | <p>напольную корзину.<br/>П/И «Подвижная мишень».<br/>П/И «Быстрый мячик».<br/><u>Дых. упр-я</u><br/>«Вырасти большой»<br/>«Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>Релаксация<br/>«Сказочный сон» (3)<br/>Просмотр мультфильма<br/>«Неженка» (4).</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ФЕВРАЛЬ

| 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><b>1 Часть:</b><br/>Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b><br/><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.<br/><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.<br/><u>ОВД</u><br/>1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.<br/>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.<br/>П/И «Попади в ворота».<br/>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p><u>Дых. упр-я</u><br/>«Мыльные пузыри»<br/>«Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>Релаксация<br/>«Спящий котёнок» (1)<br/>«Звёздочки на небе» (2).</p> | <p><b>1Часть:</b><br/>Ритмическая гимнастика<br/>«Cocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/><u>ОРУ</u> со средним мячом.<br/><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.<br/><u>ОВД</u><br/>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.<br/>2.Метание мяча в горизонт. цель.<br/>П/И «Мяч в корзину».<br/>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u><br/>«Гармошка»<br/>«Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>Релаксация<br/>«Сосульки тают» (3)<br/>Просмотр мультфильма<br/>«Упрямый ослик» (4).</p> |

МАРТ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                                            | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/>Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b><br/><u>ОРУ</u> с фитболом.<br/><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.<br/><u>ОВД</u><br/>1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.<br/>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.<br/>П/И «Догони мяч».<br/>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u><br/>«Обед»</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/>Ритмическая гимнастика<br/>«Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.<br/><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.<br/><u>ОВД</u><br/>1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.<br/>2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.<br/>П/И «Мяч навстречу мячу».<br/>П/И «Успей поймать».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> |

|  |                                                                                            |                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | «Насос».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Подводный мир» (1)<br>«У лесного ручья» (2). | «Художники»<br>«Дятел».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Аромапалочка» (3)<br>Просмотр мультфильма<br>«С бору по сосенке» (4). |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

АПРЕЛЬ

| Задачи                                                                                                                                                                             | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Учить элементам спортивных игр с мячом.<br>2. Развивать мелкую моторику рук.<br>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с надувным мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.<br><u>ОВД</u><br>1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.<br>2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).<br>П/И «Послушный мяч».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Дуем друг на друга»<br>«Полёт в космос».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Волшебный сон» (1)<br>«Тайны космоса» (2). | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с цветным клубком.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.<br><u>ОВД</u><br>1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).<br>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Ныряльщики»<br>«Осы».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Путешествие на облаке» (3)<br>Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4) |

МАЙ

| Задачи                                                                                                                 | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Занятие 3-4                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Развивать двигательную активность.<br>2. Воспитывать положительные эмоции.<br>3. Определить уровень владения мячом. | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с большим мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br><u>ОВД</u><br>Самостоятельные игры с мячами.<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Сирень»<br>«Песенка».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Цветы распускаются» (1)<br>«Загораем» (2). | <b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми подготовительной группы<br><b>«Мы – спортсмены».</b> МОНИТОРИНГ |

2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

| СЕНТЯБРЬ                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                                                                                                                                                                         | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.<br>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.<br>3.Воспитывать желание заниматься спортом. | <b>МОНИТОРИНГ</b><br><b>1 Часть:</b><br>Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с массажным мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br><u>ОВД</u><br>1.Катание мяча в заданном направлении.<br>2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м.<br>П/И «Горизонтальная мишень».<br>П/И «Точный удар».<br><u>Дых. упр-е</u><br>«Носик балуется»<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Пляж». | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с большим мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.<br><u>ОВД</u><br>1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.<br>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>П/И «Попади и поймай».<br>П/И «Мяч навстречу мячу».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Смешинка»<br>«Шарик лопнул».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Волшебный сон» (3)<br>Презентация «Как стать спортсменом» (4). |

| ОКТЯБРЬ                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                                                                                                                                                                                | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.<br>2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).<br>3.Воспитывать красоту, грациозность движений. | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.<br><u>ОВД</u><br>1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.<br>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>П/И «Не упусти мяч».<br>П/И «Догони мяч».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Подуй на листик»<br>«Летят мячи».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Змейки греются на солнышке» (1)<br>«Опавшие листья» (2). | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br>«Дождя не боимся».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с надувным мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.<br>2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.<br>П/И «Закати мяч».<br>П/И «Выстрели мячом».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Ветер и листья».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Ковёр – самолёт» (3)<br>Просмотр мультфильма «Спортландия» (4). |

| НОЯБРЬ                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                                                                                                                                                                       | Занятие 1-2                                                                                                      | Занятие 3-4                                                                                                 |
| 1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».<br>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину. | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала.<br>Ходьба.<br><b>2 Часть:</b> | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br>«Амана кукарела».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с фитболом. |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению. | <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.<br><u>ОВД</u><br>1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.<br>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.<br>П/И «Ловишки с мячом».<br>П/И «Не задень мяч».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Каша кипит»<br>«Ветер дует».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Аромапалочка» (1)<br>«Каждый спит» (2). | <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание мяча от груди, через голову.<br>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.<br>П/И «Стоп».<br>П/И «Гонка мячей по кругу».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Лесной воздух»<br>«Маятник».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Тёплая ванна» (3)<br>Просмотр мультфильма<br>«Тихая поляна» (4). |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ДЕКАБРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                              | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.<br>2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.<br>3.Развивать двигательную активность детей.<br>4.Воспитывать чувство товарищества. | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени.<br>Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> со средним мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.<br>2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.<br>П/И «Мяч по кочкам».<br>П/И «Играй, играй, мяч не теряй».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«На турнике»<br>«Подуй на снежинку».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Звери спят, птицы спят» (1)<br>«Колыбельная» (2). | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br>«Звёзды Новый год развесил».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с воздушным шариком.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.<br>Спортивная игра<br>«Пионербол».<br>П/И «Проведи мяч».<br>П/И «Поймай мяч».<br><u>Дых. упр-я</u><br>«Хлопушка»<br>«Молодцы».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Фея сна» (3)<br>Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4). |

ЯНВАРЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                        | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                    | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.<br>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.<br>3.Учить метать мяч разного веса и размера.<br>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку). | <b>1 Часть:</b><br>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. | <b>1 Часть:</b><br>Ритмическая гимнастика<br>«Позитив».<br><b>2 Часть:</b><br><u>ОРУ</u> с цветным клубком.<br><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.<br><u>ОВД</u><br>1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>ОВД</u><br/> 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.<br/> 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.<br/> П/И «Не упусти шарик».<br/> П/И «Послушный мяч».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Дровосек»<br/> «Ах!».<br/> <b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Снежинки» (1)<br/> «У Снежной Королевы» (2).</p> | <p>через отскочивший мяч.<br/> 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.<br/> П/И «Мяч по дорожке».<br/> П/И «Ты катись, катись, наш мячик».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Вырасти большой»<br/> «Стёклышко».<br/> <b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Сказочный сон» (3)<br/> Просмотр мультфильма<br/> «Необыкновенный матч» (4).</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ФЕВРАЛЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                              | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.<br/> 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.<br/> 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки».<br/> Ходьба.<br/> <b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.<br/> 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.<br/> П/И «Передал – садись».<br/> П/И «Выстрели мячом».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Мыльные пузыри»<br/> «Апчхи!».<br/> <b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Спящий котёнок» (1)<br/> «Звёздочки на небе» (2).</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ритмическая гимнастика<br/> «Наша армия самая сильная».<br/> <b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> со средним мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.<br/> 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу.<br/> П/И «Кто быстрее».<br/> П/И «Попади в цель».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Гармошка»<br/> «Партизаны».<br/> <b>3 Часть:</b><br/> Релаксация<br/> «Сосульки тают» (3)<br/> Просмотр мультфильма<br/> «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p> |

МАРТ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                        | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Занятие 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.<br/> 2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.<br/> 3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).<br/> 4.Воспитывать чувство товарищества.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.<br/> Ходьба.<br/> <b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.<br/> 2.Бросание мяча друг другу через сетку.<br/> П/И «Волейбол с воздушными шарами».</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/> Ритмическая гимнастика<br/> «Мы маленькие дети».<br/> <b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с фитболом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.<br/> <u>ОВД</u><br/> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше.<br/> 2.Отбивание мяча коленом.<br/> П/И «Мы – футболисты».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/> «Художники»<br/> «Дятел».<br/> <b>3 Часть:</b></p> |

|  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | П/И «Не упусти шарик».<br><u>Дых упр-я</u><br>«Обед»<br>«Насос».<br><b>3 Часть:</b><br>Релаксация<br>«Подводный мир океана»(1)<br>«У лесного ручья» (2). | Релаксация<br>«Аромапалочка» (3)<br>Просмотр видеоролика с<br>урока физкультуры учеников<br>начальной школы (4). |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

АПРЕЛЬ

| Задачи                                                                                                                                                                                                                        | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Занятие3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил.</p> <p>3. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/>         Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с надувным мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.<br/> <u>ОВД</u><br/>         1. Ведение мяча одной рукой на корточках.<br/>         2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола).<br/>         П/И «Волейбол с надувным мячом».<br/>         П/И «Быстро отвечай».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/>         «Дуем друг на друга»<br/>         «Полёт в космос».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>         Релаксация<br/>         «Волшебный сон» (1)<br/>         «Тайны космоса» (2).</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/>         Ритмическая гимнастика<br/>         «Intro».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с цветным клубком.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.<br/> <u>ОВД</u><br/>         1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.<br/>         2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника.<br/>         П/ И «Элементарный футбол».<br/>         П/И «Съедобное - несъедобное».<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/>         «Ныряльщики»<br/>         «Осы».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>         Релаксация<br/>         «Путешествие на облаке» (3)<br/>         Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).</p> |

МАЙ

| Задачи                                                                                                                                                                                     | Занятие 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Занятие 3-4                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Совершенствовать навык ведения мяча.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>4. Определить уровень владения мячом.</p> | <p><b>1 Часть:</b><br/>         Ритмическая гимнастика<br/>         «Чунга – чанга».</p> <p><b>2 Часть:</b><br/> <u>ОРУ</u> с большим мячом.<br/> <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.<br/> <u>ОВД</u><br/>         Самостоятельные игры с мячами.<br/> <u>Дых. упр-я</u><br/>         «Сирень»<br/>         «Песенка».</p> <p><b>3 Часть:</b><br/>         Релаксация<br/>         «Цветы распускаются» (1)<br/>         «Загораем» (2).</p> | <p><b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми старшей группы<br/> <b>«Мы – спортсмены».</b></p> <p>МОНИТОРИНГ</p> |

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Футбол» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников по программе «Футбол» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений. Обучение по программе «Футбол» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков. Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

3.2. Формы обучения.

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.

3.3. План совместной деятельности

| Возраст                            | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в год | День недели | Длительность условного часа | Время проведения |
|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------|-----------------------------|------------------|
| 5-6 лет<br>старшая группа          | 2                       | 64                   | понедельник | 25 минут                    | 15.45-16.10      |
| 6-7 лет<br>подготовительная группа | 2                       | 64                   | среда       | 30 минут                    | 15.45-16.10      |

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- районные соревнования
- игры, эстафеты
- оформление фотостенда
- физкультурные досуги

3.5. Материально – техническое обеспечение программы

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

3.5.1. 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.)

### **3.5.2. Технические средства обучения:**

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

### **3.5.3. Методическое обеспечение программы:**

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830036

Владелец Ивашова Светлана Юрьевна

Действителен с 31.10.2025 по 31.10.2026