

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 49
DN: street=УЛИЦА ВОРОШИЛОВА, 15, st=76 ОБЛАСТЬ ЯРОСЛАВСКАЯ, l=РАЙОН РЫБИНСКИЙ,
ГОРОД РЫБИНСК, c=RU, givenName=Ирина Викторовна, sn=Пологлазкова, cn=ДЕТСКИЙ САД № 49,
title=ЗАВЕДУЮЩИЙ, o=ДЕТСКИЙ САД № 49, email=dou49@rybadm.ru,
1.2.643.3.131.1.1=120C30307363130303431323139, 1.2.643.100.3=120B3036383132303436313434,
1.2.643.100.1=120D31303237363031313037333830
Дата: 2022.09.19 14:54:58 +03'00'



Утверждаю:
Заведующий детского сада № 49
(И.В. Пологлазкова)

Приказ № 02-об от 19.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

физкультурно – спортивной направленности

Разработчик

воспитатель
(должность)

(подпись)

Степанова О.Д.
(инициалы, фамилия)

Рассмотрено

на педагогическом совете «19 » 09 2022 г.

Протокол № 1

г. Рыбинск

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Ожидаемые результаты.....	5 стр.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план секционных занятий.....	5 стр.
2.2. Соотношение видов двигательных действий по годам секционных занятий.....	6 стр.
2.3. Перспективный план обучения.....	6 стр.
2.3.1. Перспективный план 1 года обучения.....	6 стр.
2.3.2 Перспективный план 2 год обучения.....	9стр.
2.3.3. Перспективный план 3 год обучения.....	11 стр.
2.4. Последовательность обучения.....	13 стр.
2.5. Содержание программы 1 год обучения.....	14 стр.
2.6. Содержание программы 2 год обучения.....	34 стр.
2.7. Содержание программы 3 год обучения.....	40 стр.
2.8. Методики обучения двигательным действиям с мячом.....	45стр.
2.8.1. Методика обучения элементам игры в баскетбол.....	48 стр.
2.8.2. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию	50 стр.
2.8.3. Методика обучения элементам игры в волейбол.....	51 стр.
2.8.4. Методика обучения ведению мяча.....	51 стр.
2.8.5. Методика обучения элементам игры в футбол.....	52 стр.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Диагностика двигательных умений и навыков владения мячом.....	53 стр.
3.1.1. Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом1 год обучения.....	53 стр.
3.1.2. Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом 2 год обучения.....	55 стр.
3.1.3. Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом 3 год обучения.....	56 стр.
Литература.....	57 стр.
Приложения.....	58 стр.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Для реализации потребности детей в движении организованна секция «Школа мяча».

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

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук. Способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча». Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- ✓ физически развитый;

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

Актуальность программы заключается в поиске разрешения противоречия, сложившегося в современной образовательной практике физического воспитания детей 4-7 лет. С одной стороны, обучение элементам спортивных игр предусмотрено, как дошкольными образовательными программами, так и программами обучения первоклассников. С другой стороны, практически отсутствуют методические рекомендации по обучению элементам спортивных игр детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей, физического развития и физической подготовленности детей, общих задач физического воспитания дошкольников и специфики работы дошкольного учреждения

Разрешение данного противоречия, по нашему мнению, возможно в рамках организации секционной работы в дошкольном образовательном учреждении для знакомства детей с такими увлекательными играми, как баскетбол, волейбол, футбол.

Цель программы: обогащение двигательного опыта ребенка в ходе освоения техники владения мячом.

Задачи:

1. Познакомить детей со спортивными играми: баскетболом, волейболом, футболом;
2. Формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками; отбивание мяча; метание, забрасывание; прокатывание мяча ногами.
3. Развивать нервно-мышечную координацию посредством гимнастики с мячами и самостоятельных игр;
4. Формировать эмоционально-личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка.

Направления работы:

1. **Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, волейбол, футбол, правила командной игры.
2. **Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Для работы по данным направлениям имеется правовая база, включающая Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Программа от рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, «ФГОС дошкольного образования»

1.2. Ожидаемые результаты

В результате дети:

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

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- ❖ Проведение спортивного праздника, участие в соревнованиях,
- ❖ Оформление фотостенда.

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

- Физический развитый;
- У ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности;
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения;
- Способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план секционных занятий

№	Раздел	1 год			2 год			3 год		
		Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Катание и бросание мяча	48мин	3 часа	3ч48 м	40 мин	2 часа 40 м	3 часа 20мин	30мин	2 часа 30м	3 часа

2 .	Отбивание мяча	22мин	50м	1ч12 м	20 мин	1 час20 мин	1час 40мин	20мин	2часа10м	2часа 30м
3 .	Метание, забрасывание мяча	36мин	34м	1ч10 м	35 мин	2 часа 20мин	3часа 55мин	1 час	3 часа	4 часа
4 .	Прокатывание мяча ногами	18мин	30м	48м	10 мин	40 мин	50мин	10мин	50мин	1час
5 .	Ритмическая гимнастика	10мин	30мин	40м	10 мин	40 мин	50мин	10мин	50мин	1час
6 .	Самостоятельные игры с мячами		1час	1час		1 час15 мин	1час 15 мин		1час 30м	1час 30м
8 .	Беседы, презентации о мячах	40мин		40ми	40 мин		40 ми	40мин		40мин
	итого	3ч04м	6ч24м	9ч18 м	1ч55м	8ч55м	10ч10м	2ч10м	10ч50м	13ч

2.2. Соотношение видов двигательных действий по годам секционных занятий

Основные двигательные действия	Катание и бросание мяча 2 руками	Отбивание мяча	Метание, забрасывание мяча	Прокатывание мяча ногами	Самостоятельные игры с мячами	Ритмическая гимнастика с мячами	Всего
1 год	39	19	28	4	4	6	100
2 год	31	19	31	8	8	3	100
3 год	23	19	31	8	11	8	100

2.3 Перспективный план

2.3.1 Перспективный план 1 года обучения

Основные двигательные действия	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	май
Катание и бросание мяча руками								
Бросание мяча из положения лежа через шнур	+							
Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками	+	+				+		
Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками с хлопком	+							
Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками с поворотом			+					

Бросание малого мяча вверх и его ловля 2 руками	+							
Бросание малого мяча вверх 2 руками и ловля 1 рукой							+	
Бросание мяча в парах из положения стоя и сидя		+		+				
Бросание мяча в парах через шнур		+			+			
Бросание мяча в парах с хлопком			+				+	
Бросание мяча в парах с поворотом			+				+	
Бросание мяча в парах с отскоком от пола				+			+	
Бросание мяча в парах от груди, из-за головы					+			
Бросание мяча от груди, из-за головы							+	
Катание мяча 2 руками в заданном направлении	+						+	
Катание мяча 2 руками змейкой		+						
Катание мяча с горки	+							
<i>Подвижные игры</i>								
Мой веселый, звонкий мяч	+							
Ловишки с мячом	+			+			+	
Быстрый мяч	+		+					
Мяч вдогонку		+						
Мяч в кругу		+						
Не упусти шарик		+						
Закати мяч в обруч			+					
Ловкая пара			+					
Мяч по дорожке				+				+
Догони мяч				+		+		
Мяч навстречу			+					
Ты катись, катись наш мячик					+			
Послушный мяч					+			
Волейбол с воздушными шарами					+			
Играй, играй мяч не теряй							+	
Послушный мяч								+
Стой							+	
Отбивание мяча								
Отбивание мяча 2 руками стоя на месте	+							
Отбивание мяча 2 руками продвигаясь вперед в прямом			+					

направлении								
Отбивание мяча 2 руками двигаясь змейкой							+	
Отбивание мяча 2 руками двигаясь в прямом направлении бегом							+	
Отбивание мяча о пол 2 руками двигаясь по кругу								+
Отбивание мяча о стену			+					
Отбивание мяча о стену с хлопком					+			
Отбивание мяча о стену с отскоком о пол								+
Отбивание мяча 1 рукой стоя на месте				+				+
<i>Подвижные игры</i>								
Мяч об пол			+					
Метание, забрасывание мяча								
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо		+			+		+	
Забрасывание мяча в напольную корзину			+					
Метание мяча в движущуюся цель		+						
Метание малого мяча в вертикальную цель			+					
Метание мяча вдаль			+			+	+	+
Метание мяча в горизонтальную цель				+		+	+	
Метание в цель из разных и.п.						+		
<i>Подвижные игры</i>								
Кто быстрее					+			
Горизонтальная мишень						+		
Попади и поймай						+		
Выстрелы мячом						+		
Прокатывание мяча ногами								
Отбивание мяча коленом		+						
Прокатывание мяча ногой в прямом направлении				+				
Прокатывание мяча ногой змейкой				+	+			
Прокатывание мяча ногами в прямом направлении с попаданием в воротца					+			
Прокатывание мяча ногами в парах					+			
Прыжки с зажатым между колен мячом						+		
<i>Подвижные игры</i>								

Мы - футболисты		+							
Проведи мяч								+	
Ритмическая гимнастика									
		+				+			+
Самостоятельные игры с мячом									
	+								+

2.3.2 Перспективный план 2 года обучения

Основные двигательные действия	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май
Катание и бросание мяча руками								
Катание малого мяча с попаданием в цель, змейкой	+			+			+	
Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками	+		+		+			
Бросание малого мяча вверх 2 руками и ловля его 1 рукой	+			+		+		
Перебрасывание мяча в парах с хлопком		+			+			
Перебрасывание мяча в парах из положения сидя		+						
Перебрасывание мяча в парах с поворотом		+		+				
Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли			+					
Перебрасывание мяча в парах спиной сидя, стоя								+
Бросание набивного мяча двумя руками	+				+			+
Бросание мяча в парах и ловля в движении			+					
Бросание мяча через сетку из-за головы								+
Подвижные игры								
Прокати и попади	+		+					
Сбей городок	+							
Мяч сквозь обруч	+			+				
Мяч среднему		+						
Ловкая пара		+				+		
Ловишки с мячом		+						
Игры-эстафеты		+				+		
Мяч водящему			+					
Попади в цель			+		+			

Отбивание мяча								
Отбивание мяча о пол и ловля 2 руками на месте	+		+			+		
Отбивание мяча о пол 2 руками в прямом направлении		+		+			+	+
Отбивание мяча о пол 1 рукой в прямом направлении			+			+		
Отбивание мяча о стену с хлопком, поворотом, отскоком от пола					+	+		
<i>Подвижная игра</i>								
Брось и догони	+				+			
Быстрый мячик	+				+			
Догони мяч			+			+		
Кати в цель			+					
Игры-эстафеты			+					
Подвижная мишень					+			
Метание, забрасывание								
Забрасывание мяча в кольцо		+				+	+	+
Метение набивного мяча из-за головы		+				+	+	
Метание в вертикальную цель	+		+		+			
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (в. – 2 м. от земли)		+			+		+	
Забрасывание мяча в горизонтальную цель	+				+	+		
Забрасывание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (р. 3-4 м.)			+		+		+	
Метание вдаль мячей разного веса и размера одной рукой				+		+	+	
<i>Подвижные игры</i>								
Сбей мяч		+				+		
Игры-эстафеты			+			+		
Не упусти шарик				+		+		
Мяч о пол					+	+		
Прокатывание мяча ногами								
Прокатывание мяча ногами змейкой					+	+	+	
Прокатывание мяча правой и левой ногой						+	+	
Прокатывание мяча в парах ногой								+
<i>Подвижная игра</i>								

Попади в ворота					+		+	
Ловля мячей							+	
Ритмическая гимнастика								
		+					+	
Самостоятельные игры с мячом								
	+			+	+	+	+	

2.3.3 Перспективный план 3 года обучения

Основные двигательные умения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча в заданном направлении	+							
Бросание мяча вверх и ловля 2 руками	+							
Бросание мяча вверх и ловля 1 рукой	+							
Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком, в косом направлении		+	+		+			
Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа		+		+				
Катание друг другу набивного мяча		+		+				+
Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад		+			+			
Бросание мяча через сетку 2 руками						+	+	
<i>Подвижные игры</i>								
«Точный удар»	+							
«Не упусти мяч»	+				+			
«Полоса препятствий»	+							
«Передача»		+		+				
«Сбей обруч»		+						
«Брось-поймай»		+			+			
Игры-эстафеты	+	+						
Отбивание мяча								
Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой								

несколько раз подряд								
Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом								
Отбивание мяча о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении								
Отбивание мяча о землю, продвигаясь по кругу								
Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»								
Подвижные игры								
«Кто быстрее»								
«Поймай мяч»								
«Играй, играй мяч не теряй»								
«Игры с элементами баскетбола»								
«Проведи мяч»								
«Быстрый мяч»								
Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	+		+		+			
Метание в даль на расстояние 6-12 м. правой и левой рукой		+			+		+	
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой			+		+			
Метание в движущуюся цель правой и левой рукой		+		+		+		
Метание в даль с нескольких шагов	+		+			+	+	+
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину					+	+	+	
Подвижный игры								
«Мишень-корзинка»						+		
«Волейбол с воздушными шарами»						+		
«Попади в цель»				+			+	
«Горизонтальная мишень»	+						+	
«Выстрел в небо»	+						+	
Игры-эстафеты			+		+		+	
Прокатывание мяча ногами								
Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами								
Прокатывание мяча ногами								
Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота								
Подвижные игры								

«Мы футболисты»								
Игры с клюшкой								
Игры с элементами футбола								
Ритмическая гимнастика		+				+		
Самостоятельные игры с мячом, соревнования	+			+	+	+	+	

2.4 Последовательность обучения

	Содержание упражнений
Обучение технике передачи-ловли мяча	Бросок мяча вверх и его ловля двумя (одной) руками
	Бросок мяча вниз и его ловля двумя (одной) руками
	Перебрасывание мяча вверх, вниз чередуя руки
	Бросок мяча вверх с ударом вниз об пол, ловля двумя руками
	Бросок мяча вверх с хлопком перед собой и его ловля
	Бросок мяча вверх с хлопком за спиной и его ловля
	Бросок мяча о пол с поворотом вокруг себя и его ловля
	Бросок мяча из-за головы двумя руками вдаль
	Передача мяча по кругу вправо, влево
	Подбрасывание мяча при ходьбе и ловля его двумя руками
Упражнения подготавливающие к ведению мяча	Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками
	Отбивание мяча на месте одной рукой
	Ведение мяча одной рукой в разных направлениях
	Чередование подбрасывание мяча с ударами об пол
	Ведение мяча, ударяя ладонью по нему
Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	Перебрасывание мяча через шнур, натянутый выше головы ребенка
	Бросок мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху, из-за головы
	Бросок мяча в вертикальную цель
Упражнения и игры с передачей мяча	Бросок мяча двумя руками снизу в парах
	Бросок мяча двумя руками от груди в парах

	Бросок мяча двумя руками от груди в движении в парах
Упражнения и игры с ведением мяча	Отбивание мяча руками стоя на месте
	Отбивание мяча рукой вокруг себя
	Отбивание мяча с продвижением шагом
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Бросок мяча в корзину (на полу) удобным для детей способом
	Бросок мяча в цель двумя руками от груди
	Бросок мяча в корзину двумя руками
	Бросок мяча в корзину от плеча
Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении
	Прокатывание мяча ногой в парах
	Забивание мяча в ворота
	Прокатывание мяча ногой змейкой между предметами

2.5 Содержание программы 1 года обучения

Октябрь

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча;
- Учить сочетать замах с броском при метании;
- Развивать глазомер, точность движений;
- Соблюдать правила игры с мячом.

Занятие № 1

1 часть	Ходьба	- на носках; - на пятках; - с высоким подниманием колен.
	Бег	- прыжки на 2 ногах; - подскoki.
2 часть	О.Р.У.	Комплекс №1 с резиновым мячом
	Упражнения для	С мячиком для настольного тенниса

	кистей рук	
O.В.Д.	<p>1. Упражнение «Брось-догони» (На расстоянии 2-3 м от черты натянуть шнур на высоте 20-30 см. от пола. Дети ложатся на живот с мячом в руках, бросают мяч, встают, догоняют его и поднимают вверх).</p> <p>2. Упражнение «Подбрось и поймай» (Дети подбрасывают и ловят резиновый мяч)</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Носик балуется» (На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательным и большим пальцами на крылья носа)</p>	
3 часть	Презентация	«Такие разные мячи»

Занятие № 2

1 часть	Ходьба	- на пятках; - с высоким подниманием колен; - с заданием для рук.
	Бег	- прыжки на 2 ногах; - подскоки.
2 часть	O.Р.У.	Комплекс № 1 с резиновым мячом
	Упражнение для кистей рук	С мячиком для настольного тенниса
	O.В.Д.	<p>1. Катание мяча змейкой 2 руками 2. Бросок малого мяча вверх и его ловля 3. «Попади в цель» (на полу лежит обруч, дети стоят в 2-3 метрах от него, по команде бросают мяч в обруч)</p>
	Подвижная игра	«Мой веселый звонкий мяч»
	Дыхательное упражнение	«Смешинки» - сделать вдох, на выдохе сказать «ха-ха-ха» «Шарик лопнул» - на вдохе руки развести в стороны, на выдохе медленно соединить ладони «ф-ф-ф», в конце хлопнуть «ш»
3 часть	Релаксация	«Пляж»

Октябрь

Задачи:

- Учить отбивать мяч о пол 2 руками, прокатывать с горки, подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши;
- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлении к качественному выполнению движений.

Занятие № 3

1 часть	Ходьба	- с высоким подниманием колен; - с заданием для рук; - приставным шагом (боком)
	Бег	- прыжки на 2 ногах; - с захлестыванием голени.
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 1 с резиновым мячом
	Упражнения для кистей рук	С мячиком для настольного тенниса
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча 2 руками стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки
	Подвижная игра	«Пятнашка с мячом»
	Дыхательное упражнение	«Подуй на листик» - сделать вдох и подуть на раскрытую ладонь «Летят мячи» - стоя, руки у груди, как будто в руках мяч, выпрямить руки и на выдохе «ух-х-х»
3 часть	Релаксация	«Опавшие листики»

Занятие № 4

1 часть	Ходьба	- с высоким подниманием колен; - с заданием для рук; - приставным шагом (боком)
	Бег	

2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 1 с резиновым мячом
	Упражнение для кистей рук	С мячиком для настольного тенниса
	О.В.Д.	1. Подбрасывание и ловля мяча после хлопка 2. Игровое упражнение «Мяч среднему» (дети стоят в кругу, в середине водящий, который бросает мяч детям поочереди, а они ему возвращают»
	Подвижная игра	«Быстрый мяч» (Дети стоят с мячами в руках и выполняют упражнение: Разноцветный быстрый мячик подбрасываю и ловят мяч Без запинки скачет, скачет Часто, часто, низко, низко отбивают 2 руками о пол От земли, к руке так близко Скок и скок, скок и скок подпрыгивают на 2 ногах Не достанешь потолок подбрасывают мяч высоко, догоняют
	Дыхательные упражнения	«Ветер» - на вдохе поднять руки, на выдохе раскачивать ими «ф-ф-ф» «Ежик» - сидя, на вдохе согнуть ноги, на выдохе «ф-ф-ф-«
	Игра малой подвижности	«Горячее солнце»

Ноябрь

Занятие № 5

Задачи:

- Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку;
- Познакомить со спортивными играми с мячом;
- Воспитывать желание заниматься в команде.

1 часть	Ходьба	- с заданием для рук - приставным шагом (боком) - мелким шагом
	Бег	- с остановкой на сигнал

		- с высоким подниманием колен
2 часть	О.Р.У.	Ритмическая гимнастика «Красная Шапочка»
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с карандашом
	О.В.Д.	1. Бросание и ловля мяча в парах из положения сидя 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
	Подвижная игра	«Ловкая пара» - на полу выложены 6 линий параллельно друг другу, на расстоянии 1 м., дети встают между 3 и 4 линией и начинают перебрасывать мяч в парах, если мяч не падает, то 1 игрок делает шаг назад и опять перебрасывают мяч. «Мяч вдогонку» - дети стоят в кругу, дать 2 мяча которые дети быстро передают, тот игрок, который оказался с 2 мячами выходит
	Дыхательное упражнение	«Каша кипит» - сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь, втянуть живот на вдохе, на выдохе выплюнуть живот и произнести: «пых-х-х» «Дует ветер» - изобразить завывание осеннего ветра: «у-у-у», громко, тихо.
3 часть	Релаксация	«Каждый спит»

Занятие № 6

1 часть	Ходьба	- приставным шагом (боком) - мелким шагом - с поворотом кругом
	Бег	- с высоким подниманием колен - со сменой направления
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 2 с малым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с карандашом
	О.В.Д.	1. Бросок мяча вверх и его ловля (10 раз подряд) 2. Прокатывание мяча змейкой до ориентира, вокруг ориентира
	Подвижная игра	«Мяч в кругу» - дети сидят в кругу на коленях в центре водящий, который катит мяч игроку, тот ловит и отсылает мяч назад при этом хлопает в ладоши. «Догони мяч» - дети стоят в кругу, водящий за кругом, у ребенка который рядом с водящим мяч, по сигналу дети передают мяч, а водящий обегает круг и старается занять свое место быстрее мяча
	Дыхательные упражнения	«Лесной воздух» - вдох носом, выдох ртом

		«Маятник» - стоя, ноги на ш.п., руки за спину, вдох, наклон – «тух-х-х»
3 часть	Презентация	«Виды спорта с мячом»

Ноябрь

Занятие № 7

Задачи:

- Продолжать учить детей бросать мяч через шнур;
- Учить детей играм, с элементами волейбола;
- Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость);
- Воспитывать чувство товарищества.

1 часть	Ходьба	- мелким шагом - с поворотом кругом - со сменой темпа
	Бег	- с высоким подниманием колен - с остановкой на сигнал
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 2 с малым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с карандашом
	О.В.Д.	1. Метание мяча в движущуюся цель 2. Бросание мяча через шнур в парах р.- 2 м.
	Подвижная игра	« Не упусти шарик» - дети стоят у линии с воздушным шариком, по сигналу бегут подбивая шарик рукой, оббегают кубик и возвращаются обратно.
	Дыхательные упражнения	«Обед»- давайте понюхаем, что готовят повара на полдник, вдох через нос, выдох через рот «Насос» - стоя, руки согнуты к груди, вдох, наклон вниз, руки выпрямить выдох «с-с-с»
3 часть	Релаксация	«Подводный мир океана»

Занятие № 8

1 часть	Ходьба	- с поворотом - со сменой темпа - со сменой направления
	Бег	- с остановкой на сигнал - взявшись за руки
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 2 с малым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с карандашом
	О.В.Д.	1. Удержание мяча на голове как можно дольше 2. Отбивание мяча коленом
	Подвижная игра	«Мы – футболисты» - дети пинают мячи бегут за ним
	Дыхательные упражнения	«Художники» – вдох, на выдохе рисовать фигуры, сложив губы трубочкой «Дятел» - на выдохе произносить звук «д-д-д» ударяя кулаками друг о друга
3 часть	Игра малой подвижности	«Съедобное – несъедобное»

Декабрь

Занятие № 9

Задачи:

- 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 вертикальную цель;
- Учить соблюдать правила игры;
- Воспитывать внимание и заботу друг о друге.

1 часть	Ходьба	- с заданием для рук - «пингвин» - со сменой направления
	Бег	- с высоким подниманием колен - взявшись за руки
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 3 с набивным мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс со шнурком
	О.В.Д.	1. Бросок мяча вверх, и его ловля с поворотом

		2. Перебрасывание мяча в парах с хлопком
Подвижная игра		«Передай мяч» - эстафета, ребенок бежит с мячом в руках, обегает конус возвращается назад передает мяч следующему
Дыхательные упражнения		«На турнике» - стоя, палка перед собой, поднять палку вверх вдох, выдох палку за лопатки «ш-ш-ш» «Подуй на снежинку» - глубокий вдох, на выдохе подуть на ладошку.
3 часть	Релаксация	«Звери спят»

Занятие № 10

1 часть	Ходьба	- «пингвин» - со сменой направления - приставным шагом вперед
	Бег	- взявшись за руки - с высоким подниманием колен
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 3 с набивным мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс со шнурком
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча о пол 2 руками с продвижением вперед 2. Метание малого мяча в вертикальную цель
	Подвижная игра	«Земля, вода, воздух, огонь» - дети стоят в кругу в середине водящий, который бросает мяч игрокам и говорит «Земля» - игрок ловит и называет животное, «вода» - рыба, воздух» - птица, «огонь» - помахать руками
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка» - вдох носом, резкий наклон вперед – выдох «хлоп» «Молодцы» - вдох, задержать дыхание, на выдохе «мо-лод-цы»
3 часть	Презентация	«Футбол»

Декабрь

Занятие № 11

Задачи:

- Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот;
- Метать мячи разного веса правой и левой рукой;
- Развивать физические качества.

1 часть	Ходьба	- со сменой направления - приставным шагом вперед - с высоким подниманием колен
	Бег	- с высоким подниманием колен - со сменой направления
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 3 с набивным мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс со шнурком
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах и ловля его с поворотом 2. Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой
	Подвижная игра	«Кати в цель» - на расстоянии 3 м. от исходной позиции ставится цель, квадраты из картона, дети по сигналу катят мяч в цель
	Дыхательные упражнения	«Дровосек» «Ах» - вдох , задержать дыхание на выдохе «а-а-ах»
3 часть	Релаксация	«Снежинки»

Занятие № 12

1 часть	Ходьба	- приставным шагом вперед - с высоким подниманием колен - по сигналу присесть
	Бег	- со сменой направления - со сменой ведущего
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 3 с набивным мячом

	Упражнения для кистей рук	Комплекс со шнурком
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча о стену с хлопком, поворотом, с отскоком 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину
	Подвижная игра	Быстрый мяч
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой» - потянуться встать на носки, вдох, выдох «у-у-у-х» «Стеклышко» -сделать вдох, выдох через открытый рот, подышать на стеклышко
3 часть	Игра малой подвижности	«Мяч о пол» - дети встают в 2 колонны, одна с одной стороны, другая с другой, первые идут и отбивают мяч о пол, и передают его игроку напротив.

Январь

Занятие № 13

Задачи:

- Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие;
- Развивать глазомер;
- Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.

1 часть	Ходьба	- змейкой - в низком седее - по сигналу присесть
	Бег	- со сменой ведущего - с ускорением
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 4 с мячом «ежиком»
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с киндером
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах и его ловля 2. Прокатывание мяча ногой в прямом направлении
	Подвижная игра	«Мяч по дорожке»
	Дыхательные упражнения	«Мыльные пузыри» «Апчхи»
3 часть	Релаксация	«Звездочки в небе»

Занятие № 14

1 часть	Ходьба	- Змейкой - в низком седее - спиной вперед
	Бег	- с ускорением - змейкой
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 4 с мячом «ежиком»
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с киндером
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах и ловля его с отскоком от пола 2. Метание мяча в горизонтальную цель
	Подвижная игра	«Ловишки с мячом»
	Дыхательные упражнения	«Гармошка» «партизаны»
3 часть	Презентация	«Баскетбол»

Занятие № 15

Задачи:

- Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой змейкой», перебрасывать в парах через шнур;
- Развивать физические качества;
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.

1 часть	Ходьба	- на носках - на пятках - в полуприседе
	Бег	- с высоким подниманием колен - со сменой темпа
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 4 с мячом «ежиком»
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с киндером
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча 1 рукой 2. Прокатывание мяча ногой змейкой
	Подвижная игра	«Догони мяч»
	Дыхательные упражнения	«Обед» «Насос»

3 часть	Релаксация	«У лесного ручья»
---------	------------	-------------------

Февраль

Занятие № 16

Задачи:

- Учить элементам спортивных игр с мячом;
- Развивать мелкую моторику рук;
- Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность)

1 часть	Ходьба	- на четвереньках - спиной вперед - парами
	Бег	- врассыпную - с выбрасыванием прямых ног
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 5 с пластилиновым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с бруском
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, 2. Перебрасывание мяча через шнур в параз
	Подвижная игра	«Послушный мяч»
	Дыхательные упражнения	«Дуем друг на друга» «Полет в космос»
3 часть	Релаксация	«Тайны космоса»

Занятие № 17

1 часть	Ходьба	- спиной вперед - парами - на четвереньках
	Бег	- с выбрасыванием прямых ног - широким шагом
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 5 с пластилиновым мячом

	Упражнения для кистей рук	Комплекс с бруском
	О.В.Д.	1. Перебрасывание мяча через сетку в парах 2. Отбивание мяча о стену с отскоком о пол
	Подвижная игра	«Ты катись, катись наш мячик»
	Дыхательные упражнения	«Ныряльщики» «Осы»
3 часть	Презентация	«Волейбол»

Занятие № 18

Задачи:

- Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах
- Развивать красоту, плавность движений
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований

1 часть	Ходьба	- парами - с заданием для рук - на носках
	Бег	- с захлестыванием голени - с остановкой на сигнал
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 5 с пластилиновым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с бруском
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах с хлопком, отскоком, от груди, из-за головы 2. Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца
	Подвижная игра	«Не упусти шарик»
	Дыхательные упражнения	«Мыльные пузыри» «Апчхи»
3 часть	Релаксация	Спящий котенок

Занятие № 19

1 часть	Ходьба	- с заданием для рук - на носках - на пятках
	Бег	- с остановкой на сигнал - мелким шагом

2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 5 с пластилиновым мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с бруском
	О.В.Д.	1. Прокатывание мяча ногами змейкой 2. Прокатывание мяча в парах ногами
	Подвижная игра	«Кто быстрее»
	Дыхательные упражнения	«Гармошка» «Партизаны»
	Занятие № 20	Игра малой подвижности

Март

Занятие № 20

Задачи:

- Учить детей метать в горизонтальную цель, в даль
- Развивать глазомер, двигательную активность детей
- Воспитывать желание заниматься спортом.

1 часть	Ходьба	- на пятках - широким шагом - мелким шагом
	Бег	-мелким шагом - со сменой темпа
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 6 с воздушным шариком
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с массажным мячом
	О.В.Д.	1. Катание мяча в заданном направлении Метание малого мяча в горизонтальную цель Р. – 3 м.
	Подвижная игра	«Точный удар»
	Дыхательные упражнения	«Носик балуется»
3 часть	Релаксация	«Пляж»

Занятие № 21

1 часть	Ходьба	- широким шагом - мелким шагом - на наружных сводах стопы
	Бег	- со сменой темпа - парами
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 6 с воздушным шариком
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с массажным мячом
	О.В.Д.	1. Метание вдаль малого мяча 2. Бросание мяча вверх и его ловля 2 руками
	Подвижная игра	«Попади и поймай»
	Дыхательные упражнения	«Смешишка» «Шарик лопнул»
3 часть	Презентация	«Водное поло, теннис, гандбол»

Занятие № 22

Задачи:

- Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений
- Развивать физические качества
- Воспитывать красоту, грациозность движений.

1 часть	Ходьба	- мелким шагом - на наружных сводах стопы - приставным шагом боком
	Бег	- парами - боковой голоп
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 6 с воздушным шариком
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с массажным мячом
	О.В.Д.	1. Метание в цель из разных и.п.: стоя, сидя, лежа 2. Бросане мяча вверх и ловля его 2 руками
	Подвижная игра	«Не упусти мяч»
	Дыхательные упражнения	«Подуй на листик»

		«Летят мячи»
3 часть	Релаксация	«Змейки греются на солнышке»

Занятие № 23

1 часть	Ходьба	- на наружных сводах стопы - приставным шагом - взявшись за руки
	Бег	- боковой голоп - прыжки на 2 ногах
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 6 с воздушным шариком
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с массажным мячом
	О.В.Д.	1. Бросание мяча вверх малого 2 руками и ловля 1 рукой 2. Прыжки с зажатым между ног мячом
	Подвижная игра	«Выстрели мячом»
	Дыхательные упражнения	«Ветер и листья»
3 часть	Игра малой подвижности	«Закати мяч»

Апрель

Занятие № 24

Задачи:

- Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь змейкой.
- Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.
- Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению

1 часть	Ходьба	- с высоким подниманием колен - приставным шагом - взявшись за руки
	Бег	- змейкой - прыжки на 2 ногах
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 7 со средним мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с цилиндром
	О.В.Д.	1. Метание мяча вдаль

		2. Отбивание мяча о пол двигаясь змейкой
	Подвижная игра	«Ловишки с мячом»
	Дыхательные упражнения	«Каша кипит» «Ветер дует»
3 часть	Релаксация	«Теплая ванна»

Занятие № 25

1 часть	Ходьба	- приставным шагом в сторону - на носках - на наружных сводах стопы
	Бег	- широким шагом - с захлестыванием голени
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 7 со средним мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с цилиндром
	О.В.Д.	1. Бросание мяча от груди, из-за головы 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
	Подвижная игра	«Стоп»
	Дыхательные упражнения	«Лесной воздух» «Маятник»
3 часть	Презентация	«Регби, хоккей с мячом, мотобол»

Занятие № 26

Задачи:

- Продолжать учить детей подбрасывать и ловить мяч с поворотом
- Развивать двигательную активность детей
- Воспитывать чувство товарищества

1 часть	Ходьба	- с заданием для рук - спиной вперед - взявшись за руки
	Бег	- с захлестыванием голени - с остановкой на сигнал
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 7 со средним мячом

	Упражнения для кистей рук	Комплекс с цилиндром
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах и ловля его с поворотом кругом 2. Отбивание мяча о пол 2 руками продвигаясь вперед бегом
	Подвижная игра	«Играй, играй мяч не теряй»
	Дыхательные упражнения	«На турнике» «Подуй на снежинку»
3 часть	Релаксация	«Колыбельная»

Занятие № 27

1 часть	Ходьба	- с заданием для рук - спиной вперед - на пятках
	Бег	- с остановкой на сигнал - мелким шагом
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 7 со средним мячом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с цилиндром
	О.В.Д.	1. Бросание мяча в парах с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола 2. Отбивание мяча о пол 2 руками двигаясь по кругу
	Подвижная игра	«Поймай мяч»
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка» «Молодцы»
3 часть	Релаксация	«Фея сна»

Май

Занятие № 28

Задачи:

- Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, бросать и ловить мяч от стены разными способами.
- Развивать двигательную активность и глазомер.
- Учить метать мяч разного веса и размера
- Воспитывать волевые качества личности

1 часть	Ходьба	- с высоким подниманием колен - со сменой темпа - с закрытыми глазами
	Бег	- парами - с остановкой на сигнал
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 8 с фитболом
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с попрыгунчиком
	О.В.Д.	1. Отбивание мяча о пол 1 рукой с продвижением вперед 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера
	Подвижная игра	«Не упусти шарик»
	Дыхательные упражнения	«Дровосек» «Ах»
3 часть	Релаксация	«Цветы распускаются»

Занятие № 29

- Определить уровень владения мячом

1 часть	Ходьба	- со сменой темпа - с закрытыми глазами - со сменой ведущего
	Бег	- с остановкой на сигнал - с высоким подниманием колен
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 8 с фитболами
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с попрыгунчиком
	О.В.Д.	Диагностика уровня владения мячом

	Подвижная игра	
	Дыхательные упражнения	
3 часть		

Занятие № 30

Задачи:

- Развивать двигательную активность
- Воспитывать положительные эмоции
- Определить уровень владения мячом

1 часть	Ходьба	- С закрытыми глазами - со сменой ведущего - приставным шагом вперед
	Бег	- с высоким подниманием колен - врассыпную
2 часть	О.Р.У.	Комплекс № 8 с фитболами
	Упражнения для кистей рук	Комплекс с попрыгунчиком
	О.В.Д.	Диагностика уровня владения мячом
	Подвижная игра	
	Дыхательные упражнения	
3 часть	Релаксация	«Загораем»

Занятие № 31

Физкультурный праздник «Разноцветный быстрый мяч».

2.6 Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Темы занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, не наклоняя тело вперед, рука ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами) • Броски мяча в корзину 2 руками из-за головы (рас. – 3 м., высота – 2 м.) • Броски мяча о пол и ловля 2 руками в движении. • Подбрасывание и ловля мяча 2 руками на месте. • Броски мяча на меткость в цель.
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча в парах. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопком в движении. • Броски мяча в цель на меткость
3	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. Р.н.и. «Свечки», «Одноручье» • Беседа «Спортивные игры с мячом», д\ «Что это за мяч», п.и «Пятнашки»
4	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча 3. Воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и его ловля на месте не менее 10 раз подряд. • Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и.п. змейкой (ш. 90-40 см., д. 3-4 м.) • Прокатывание мяча ногами по прямой • П.и. «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание	1.Продолжать учить	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх с хлопками.

	мяча (ноябрь)	бросать мяч вверх с хлопками. 2.Упражнять в перебрасывании мяча. 3.Воспитывать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах из разных и.п. • П.и. «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	1.Отработать броски мяча вверх в движении. 2.Развивать глазомер, координацию движений. Отработать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). • Броски мяча о пол и его ловля (не менее 10 раз подряд) • П.и. «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель (3x10)
7	Броски мяча	1.Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Упражнять в перебрасывании мяча в парах. 3.Воспитывать настойчивость. 4.Учить передавать мяча ногами в парах	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о пол и ловля его 2 руками в движении (не менее 10 раз подряд) • Перебрасывание мяча в парах в разных направлениях стоя, сидя. • Передача мяча в парах ногами. • П.И. «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	1.Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2.Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. • Перебрасывание мяча в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча в разных построениях (парами, тройками) ногами. • П.и. «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча (декабрь)	1.Упражнять в перекатывании набивного мяча в парах. 2.Развивать координацию движений, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину. • Перекатывание набивного мяча в парах. • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч • П.и. «Кого позвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	1.Учить перебрасывать мяч через сетку.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывать мяч через сетку • Метание набивного мяча из-за головы

		2.Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	<ul style="list-style-type: none"> • П.и. «Гонка мячей»
11	Перебрасывание мяча	1.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть ориентированным.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Прокатывание в ворота набивного мяча головой • П.и. «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	1.Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча о стенку и его ловля . • Перебрасывание мяча через сетку в парах. • Передача мяча в парах с помощью ног. • П.и. «Вышибалы»
13	Отбивание мяча (январь)	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. • Бросок мяча о стену и его ловля • Останавливать мяч ногой <p>П.и. «Пятнашки на улиточках»</p>
14	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч в движении 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5-6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину • Забрасывание мяча в ворота <p>П.и. «Дови – не лови»</p>
15	Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопком в движении • Забрасывание мяча в ворота <p>П.и. «Ловкий стрелок»</p>
16	Перебрасывание	1.Упражнять в	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах через сетку

	мяча (Февраль)	перебрасываний мячей в парах различными способами 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П.и. «Мельница»
17	Перебрасывание мяча	1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях 2.Развивать чувство ритма, точности	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча в парах с отскоком от пола Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча в парах 1 рукой , ловля 2 руками П.и. «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча	1.Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель 3.Учить забрасывать мяч в ворота	<ul style="list-style-type: none"> Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) Метание мяча в вертикальную цель (3-4 м.) Броски мяча в цель ногами (ворота) П.и. «Гонка мячей по шеренгам»
19	Броски мяча	1.Учить определять направление и скорость мяча 2.Отрабатывать навык отбивание мяча змейкой 3.Развивать быстроту, выносливость	<ul style="list-style-type: none"> Бросок мяча о стену и ловля его с хлопком Отбивание мяча 1 рукой змейкой Броски мяча вверх , ловля сидя П.и. «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча (март)	1.Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча через сетку 1 рукой, ловля 2 руками в парах Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча в парах ногами П.и. «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	1.Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук	<ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча 1 рукой в движении Перебрасывание мяча в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, наклониться и поймать мяч

		2.Отрабатывать навык ведения мяча в движении до обозначенного места 3.Развивать ловкость, мышление	П.и. «Мельница
22	Перебрасывание мяча	1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук 2.Упражнять в непроизвольном действии с мячами 3.Развивать координацию	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг другу • Сидя бросить мяч, встать на ноги и поймать • Остановка мяча ногой <p>П.и. «Лови – не лови»</p>
23	Знакомство с мячами фитболами	1.Познакомить с мячами фитболами 2.Учить правильно сидеть на фитболах 3.Развивать выносливость, координацию движений	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание фитбола по скамье • Передача фитбола в парах • Прыжки на мячах фитболах <p>П.и. «Пятнашки на улиточках»</p>
24	Перебрасывание мяча (апрель)	1.Отработать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча 3.отрабатывать умение передачи мяча в парах	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку из-за головы • Передача мяча ногой в парах • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу <p>П.И. «Мяч в воздухе»</p>
25	Упражнения с мячом-фитболом	1.учить отбивать фитбол 2 руками 2.Совершенствовать навыки ведения мяча 3.Продолжать учить регулировать силу	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание фитбола 2 руками при ходьбе • Отбивание мяча 1 рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча <p>П.и. «Салки с мячом»</p>

		отталкивания мяча	
26	Забрасывание мяча	1. Забрасывание мяча в кольцо 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель 3. Забрасывать мяч в ворота	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Метание мяча в вертикальную цель (3-4 м.) • Броски мяча в ворота ногами <p>П.и. «Гонка мячей по шеренгам»</p>
27	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о стену, ладонями отбить обратно, поймать • Ведение мяча в движении • Подбрасывание малого мяча 1 рукой ловля 2 руками <p>П.и. «Ловишка с мячом»</p>
28	Упражнение с мячом – фитболом (май)	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола в парах • На фитболе лежа на животе, прокатывание вперед в упор на руки • Перебрасывание набивного мяча в парах <p>П.и. «Вышибалы»</p>
29	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку в установленное место • Перебрасывание мяча в парах • Отбивание мяча на месте • Бросок теннисного мяча в даль • Броски мяча ногой в ворота
30	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание и ловля мяча • Бросок набивного мяча в даль • Ведение мяча змейкой • Бросок мяча в кольцо
31	Итоговое		Развлечение «Разноцветный, быстрый мяч»

2.7 Содержание программы (3 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении – 10 раз не теряя мяча • Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы с расстояния 3 м. • Подбрасывание и ловля мяча 2 руками на месте • Бросок набивного мяча в даль
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча двумя руками через сетку с попаданием в условленное место. • Отбивание мяча одной рукой • Удары по воротам с расстояния 4 м. • Бросок теннисного мяча в даль
3	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом 2. Познакомить с историей возникновения мяча 3. Развивать ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация «Знакомство с историей возникновения мяча» • Беседа «Спортивные игры с мячом» • Д/и «Что это за мяч?» • П/и «Горячая картошка», «Акулы»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук 3. Воспитывать целеустремленность	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Броски мяча вверх и ловля его на месте 20 раз • П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» (ноябрь)	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук 3. Развивать глазомер, ловкость	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация «История олимпиады» • Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком • П/и «Охотники и куропатки»
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой 3. Воспитывать целеустремленность.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота • Броски мяча друг другу • П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч о пол и ловить его в	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр мультфильма из серии «Тетушка Сова»

		<p>движении не менее 10 раз подряд</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча 1 рукой 3. Закрепить навык передачи друг другу мяча с помощью ног 4. Развивать глазомер, координацию движений 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 20 раз • Перебрасывание мяча снизу, от плеча 1 рукой с расстояния 3-4 м. • Передача мяча друг другу в парах, тройках • П/и «Лови-не лови»
8	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его 2 руками одновременно 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом 3. Останавливать мяч в движении 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча о пол, ловля обеими руками одновременно • Броски мяча вверх с поворотом кругом • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног • П/и «Мяч в воздухе»
9	Отбивание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч по кругу 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его 2 руками одновременно 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой 4. Развивать внимание, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация «Подвижные игры с мячом» • Отбивание мяча по кругу • Броски малого мяча о пол, ловля обеими руками одновременно • Перебрасывание мяча друг другу разными способами • Остановка и отбивание мяча с помощью ног • П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить 2 мяча одновременно 2. Упражнять ведению мяча по кругу 3. Совершенствовать прыжки 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении 5. Развивать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах – хоппах • Передача мяча ногой в движении • П/и «Охотники и зверь»
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность 3. Развивать чувство ритма 	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр мультфильма «Большие гонки» • Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно

			<ul style="list-style-type: none"> • Метание набивного мяча на дальность • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансирувать на фитболе сохраняя равновесие 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку 3. Совершенствовать навыки ведения мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Перебрасывание мяча через сетку • Совместный праздник с родителями
13	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину 2. Упражнять в быстрой смене движений 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении 5. Развивать ориентировку в пространстве 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении • П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соизмерять силу броска с расстоянием 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук 3. Развивать глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами • П/и «Пятнашки на улиточках»
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить вести мяч с поворотом 2. Закреплять умение делать хороший замах, энергичный бросок 3. Закреплять умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров 4. Развивать выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр презентации «Мой друг – мяч» • Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах-хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров • П/и «Мяч капитану»
16	Ведение мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью 2. Закреплять умение работать в парах 3. Упражнять в непроизвольном действии с мячом 4. Развивать внимание 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, продвигаясь бегом • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом • П/и «Мяч ловцу»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы 2. Упражнять в быстрой смене движений 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами

		3. Упражнять в умении передачи мяча в движении 4. Развивать ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча по кругу • Передача мяча ногой в движении • П/и «Мельница»
18	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой в движении друг другу 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча продвигаясь бегом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками • П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость 4. Развивать глазомер, ловкость	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация «Спортивные игры с мячом» • Забрасывание мяча в кольцо (с з шагов) • Перебрасывание мяча в парах во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с3-4 м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость • П/и «Попади мячом в цель0
20	Передача мяча (март)	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах 3. Передача мяча в парах 4. Развивать координацию движений	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание набивного мяча в парах • П/и «Мельница»
21	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук 3. Развивать внимание	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр мультфильма «Наш олимпийский чемпион» • Лежа на животе на фитболе поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку 2 руками из-за головы • П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении

		4. Совершенствовать технику движений	<ul style="list-style-type: none"> • П/и «Не урони»
23	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров 4. Развивать ориентировку в пространстве 	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация «Виды спорта» • Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину 2 руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на хоппах • П/и «Лови-не лови»
24	Ведение мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаясь на сигнал 2. Упражняться в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча 1 рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния
25	Упражнения с фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол 2 руками 2. Совершенствовать навыки ведения мяча 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание фитбола 2 руками в движении • Отбивание мяча 1 рукой обходя предметы • Прокатывание в ворота набивного мяча • П/и «Салки с мячом»
26	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забрасывание мяча в кольцо 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель 3. Забивать мяч в ворота 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в кольцо с 3 шагов • Метание мяча в вертикальную цель с разного расстояния • Забрасывание мяча в ворота ногами • П/и «Гонка мячей по кругу»
27	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать ведение мяча 2. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча в стену, ладонями отбить, затем поймать • Ведение мяча 1 рукой бегом • Подбрасывание малого мяча 1 рукой и ловля 1 рукой • П/и «Ловишка с мячом»
28	Упражнения с фитболами (май)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча 2. Развивать равновесие. Координацию движений при балансировке на фитболе 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола в парах • Балансировка на фитболе: лежа на животе, прокатывание вперед в упор на руки • Перебрасывание набивного мяча в парах

			<ul style="list-style-type: none"> • П/и «Вышибалы»
29	Диагностика	Выявить уровень двигательных умений и навыков владения мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание и ловля мяча • Бросок набивного мяча вдаль • Перебрасывание мяча двумя руками через сетку с попаданием в условленное место • Ведение мяча между кеглями
30	Диагностика	Выявить уровень двигательных умений и навыков владения мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча 1 рукой • Бросок мяча в корзину с расстояний 3 м. • Бросок теннисного мяча вдаль • Удары мячом по воротам с расстояния 4 м.
31	Итоговое		Развлечение «Разноцветный, быстрый мяч»

2.8 Методики обучения действиям с мячом

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами владения мячом. В **средней группе** детей учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч. Дети знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр.

В **старшей группе** детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределена на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч 2 руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди), и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняются последовательно. От индивидуальных действий с мячом, детей переводят к упражнениям парами, тройками и группами. В старшей группе начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посыпает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличии от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в и.п. у груди небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его,

выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх – вперед, происходит поднимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом,

поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которой постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча.

Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры

ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Брасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игровые, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны.

2.8.1 Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу. Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при

этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группами. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгиба одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посыпает мяч активным движением кистей вперед. Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, вышрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается. В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом. В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой. Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому,

чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока. Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину. Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол

по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут. Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок. Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Брасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

2.8.2 Методика обучению катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальце и кисти, приучающие правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В средней группе дети катают обычный резиновый мяч, а в старшей и подготовительной утяжеленный набивной мяч весом 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, способствует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска – снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности выполнения направления и определенной силы броска. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча организовывается на ровной, твердой поверхности.

Мяч, брошенный вверх и отскочивший от земли, ловят 2 руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под мяч. Пальцы слегка согнуты, образуют как бы чашу. Мяч, брошенный сверстниками, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных и.п. – сидя, стоя, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается шагом, а затем бегом, немногого наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочком с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают 2 руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. В вертикальную цель чаще бросают небольшой снаряд 1 рукой. В метании надо обращать внимание на чередование правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка, детей надо обучать правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч

через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. дети располагаются на расстоянии 2-3 м. сам инструктор

должен правильно показать детям движение с соблюдением основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькими резиновыми или теннисными диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Старшим детям необходимы волейбольные мячи и набивные весом 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

2.8.3 Методика обучения игре в волейбол

Детей учат передаче и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать в парах (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасывать мяч через сетку с соблюдением следующего правила:

- Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

2.8.4 Методика обучения ведению мяча

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко усваивает ведение мяча обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпускать мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает продвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди – сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать: отбивания мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав его остается на месте второго, второй ведет мяч к третьему, последний возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4-6 человека. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1-2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч обходя кегли. Обратно ведут мяч по прямой.

2.8.5 Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 4-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использование упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувств мяча»; на обучение ударам, на обучение остановок и передач, комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью 20-30 мин. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий. В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишины, обводки). Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2-4 человек. Рекомендуемая длительность игры – два тайма по 3-5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 по 10-12 раз. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений

3. Организационный раздел

Программа рассчитана на 2 года (для детей среднего и старшего дошкольного возраста) «Школа мяча: игры, спорт, движение, здоровье и хорошее настроение» » проводится: первый год для детей 4-5 лет, второй год 6-7 лет. Состав группы –12 - 15 человек. Спортивная секция проводится один раз в неделю, всего 26 занятий (с октября по май) Продолжительность занятий: средняя группа – 20 мин., старшая группа-25- 30 мин. Формы занятий - групповая совместная деятельность. Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика; • занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия - зачеты; • самостоятельные занятия;
- занятия серии «Здоровье». Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Материально-техническое обеспечение: • спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; • мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишины, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические • дети в спортивной одежде и обуви; • воспитатель в спортивной форме.

3.1 Диагностика двигательных умений и навыков владения мячом

3.1.1 Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом 1 год обучения

№	Наименование показателя	Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом			
		пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
1	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	8-15	15-25	25-30
		Д	8-12	15-19	20-25
2	Дальность броска набивного мяча (1 кг.) из-за головы стоя	М	117-137	138-164	165- 185
		Д	97 - 132	133 - 157	158 - 178
3	Перебрасывание мяча двумя руками через сетку, с попаданием в установленное место	М	1-2	3-4	5-6

	(количество попаданий из 6 попыток)	Д	1-2	3-4	5-6
4	Ведение мяча между кеглями – 10 м (расстояние между кеглями – 2 м.) метры	М	1-3	4-7	8-10
		Д	1-3	4-7	8-10
5	Отбивание мяча рукой (количество)	М	2-4	5-6	7-13
		Д	2-4	5-6	7-13
6	Бросок мяча в корзину с расстояния 3 м. (высота 2 м.) (количество попаданий из 3 попыток)	М	0	1	2-3
		Д	0	1	2-3
7	Дальность броска теннисного мяча (м)	М	2-4	5-6	7-8
		Д	2-3	4-5	6-7
8	Удары по воротам с расстояния 4 м (количество попаданий из 6 попыток)	М	0-1	2-3	4-6
		Д	0-1	2-3	4-6

Итоговая оценка двигательных умений и навыков владения мячом ребенком определяется общей суммой баллов:

19-24 балла – высокий уровень

12-18 баллов – средний уровень

8-11 баллов – низкий уровень

3.1.2. Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом 2 год обучения

№	Наименование показателя	Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом
---	-------------------------	--

		пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
1	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	15-25	25-30	30-45
		Д	15-19	20-25	25-30
2	Дальность броска набивного мяча (1 кг.) из-за головы стоя	М	160-200	200-240	240-260
		Д	150-190	190-210	210-230
3	Перебрасывание мяча двумя руками через сетку, с попаданием в установленное место (количество попаданий из 6 попыток)	М	1-2	3-4	5-6
		Д	1-2	3-4	5-6
4	Ведение мяча между кеглями – 10 м (расстояние между кеглями – 2 м.) метры	М	1-3	4-7	8-10
		Д	1-3	4-7	8-10
5	Отбивание мяча рукой (количество)	М	5-6	7-13	14-20
		Д	5-6	7-13	14-20
6	Бросок мяча в корзину с расстояния 3 м. (высота 2 м.) (количество попаданий из 3 попыток)	М	0	1	2-3
		Д	0	1	2-3
7	Дальность броска теннисного мяча (м)	М	5-6	7-8	9-10
		Д	4-5	6-7	8-9
8	Удары по воротам с расстояния 4 м (количество попаданий из 6	М	0-1	2-3	4-6

попыток)	Д	0-1	2-3	4-6
----------	---	-----	-----	-----

Итоговая оценка двигательных умений и навыков владения мячом ребенком определяется общей суммой баллов:

19-24 балла – высокий уровень

12-18 баллов – средний уровень

8-11 баллов – низкий уровень

3.1.3 Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом 3 год обучения

п\н	Наименование показателя	Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом			
		Пол	Низкий (1 балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
1	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	30-35	35-45	45-60
		Д	30-35	35-45	45-60
2	Дальность броска набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см)	М	230-240	240-290	290-350
		Д	225-235	235-270	270-330
3	Перебрасывание мяча двумя руками через сетку, с попаданием в установленное место (количество попаданий из 6 попыток)	М	2-3	4-5	6
		Д	2-3	4-5	6
4	Ведение мяча между кеглями – 10м (расстояние между кеглями – 2м) (м)	М	1-4	5-8	9-10
		Д	1-4	5-8	9-10
5	Отбивание мяча рукой (количество)	М	10-15	15-25	25 и более
		Д	10-15	15-25	25 и более
6	Бросок мяча в корзину с расстояния 3м (высота кольца 2м) (количество попаданий из 3 попыток)	М	1	2	3
		Д	1	2	3
7	Дальность броска теннисного мяча (м)	М	8-9	10-12	13-15
		Д	7-8	9-11	12-14
8	Удары по воротам с расстояния 4м (количество попаданий из 6 попыток)	М	2-3	4-5	6
		Д	2-3	4-5	6

Итоговая оценка двигательных умений и навыков владения мячом ребенком определяется общей суммой баллов:

- 19-24 балла – высокий уровень;
- 12-18 баллов – средний уровень;
- 8-11 баллов – низкий уровень.

Литература

1. Аркин Е. А. Дошкольный возраст. – М.: Просвещение, 1990. – 63 с.
2. Адашкявицене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992 – 124 с.
3. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
4. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная образовательная программа. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 224 с.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. от игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: Аркти, 2004. – 83 с.
7. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. – М.: Гном и Д., 2004. – 79 с.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982. – 74 с.
9. Гузов Н.М. Узоры на стадионе. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
10. Гарбаляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.
11. Доронова Т.Н. радуга: программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей в детском саду/ Т.Н. Доронова, В.В. Гербова, Т.И. Грузик. – М.: Просвещение, 1996. – 78 с.
12. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. – Просвещение, 1984. – 80 с.
13. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. – М.: Просвещение, 1998. – 175 с.
14. Логинова В.И. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. – СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 304 с.
15. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Программа «Физическая культура» (начальная школа). – М.: Просвещение, 2008. – 26 с.
16. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993. – 133 с.
17. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство – Пресс, 2008. – 86 с.
18. Парамонова Л.а. истоки. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 320с
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. м.: мозаика – Синтез, 2001. – 84 с.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 144 с.

Приложение

Подвижные игры с мячом

Игры с ловлей и передачей мяча

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

«Ловишка в кругу»

Дети становятся в круг, водящий в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросает мяч.

«Стой»

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

«За мячом»

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, — водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

«Охотники и звери»

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

«Мяч — противнику»

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5—10 шагов, в центре которой — мяч. У каждого ребенка — по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

«Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

Игры, обучающие ведению мяча

«Мотоциклисты»

На площадке размечается улица шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы

стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флагами). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флагок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флагок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

«Ловец с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них — водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем — ребенок, хорошо владеющий мячом.

«Вызовы по номерам»

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю оббегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Игры с передачей и ведением мяча

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним — капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

«Мяч — ловцу»

На площадке чертят три круга, один в другом — первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий — становятся защитники (4-6 чел.). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

«Мяч — капитану»

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

«Передай мяч»

Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая задание быстро и правильно. Воспитатель отмечает команду-победителя. Игра повторяется 2-3 раза.

«Ловкие ребята»

Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу). У каждой пары один мяч. Даётся задание — отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с расстояния 3 м.

«Проведи мяч»

У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмечается игрок, достигший первым финишной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

«Мяч в стенку»

Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3-4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Точно обведи»

Воспитатель ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

«Гол в ворота»

Несколько предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4-5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.