

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 61 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Ягодка»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ д/с № 61 «Ягодка»  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 34од/о от «29» августа 2024 г.  
Заведующий ГБДОУ д/с № 61 «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ О.В. Шевченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА МЯЧА»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Разработчик: Зимичева О.К.,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**  
**2024 год**

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1	<b>Основные характеристики Программы</b> (направленность, адресат, актуальность, отличительные особенности, уровень освоения, объем и срок освоения)	2
1.1.1	Цель и задачи Программы	3
1.1.2	Планируемые результаты освоения Программы	3
1.2	<b>Организационно-педагогические условия реализации Программы</b>	5
1.2.1	Язык реализации, форма обучения, особенности реализации, условия набора и формирования групп	5
1.2.2	Формы организации и проведения занятий	5
1.2.3	Материально-техническое оснащение Программы	6
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	6
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	8
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	9
4.1	Особенности организации образовательного процесса	9
4.2	Задачи обучения (по возрастам)	9
4.3	Содержание обучения (по возрастам)	10
4.4	Календарно – тематическое планирование работы (первый и второй год обучения)	11
<b>5.</b>	<b>Методические и оценочные материалы</b>	21
5.1	Педагогические методики и технологии, дидактические материалы	21
5.2	Система контроля результативности обучения. Педагогическая диагностика сформированности двигательной деятельности и начальных представлений о некоторых видах спорта	27
5.3	Информационные источники	31

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Основные характеристики Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 года № 678-р, распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга», а также с учетом профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2022 года № 652н.

**Направленность:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному, и гражданско-патриотическому воспитанию детей, укреплению здоровья дошкольников, обеспечению оптимальной двигательной активности детей, повышению уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к спортивным играм с мячом.

**Адресат программы:** дети 6-го и 7-го года жизни.

**Актуальность программы:** данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) - прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры, поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

**Отличительные особенности:** данная программа позволяет использовать в работе с детьми разные мячи, знакомить дошкольников со спортивными играми, в которых мяч является неотъемлемым атрибутом, формирует так необходимые в дальнейшей жизни умения действовать в команде, принимать помощь, принимать решение и брать ответственность за него.

**Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы:** общекультурный. Предполагает общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят

освоить навыки командных игр с мячом; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; в дальнейшем - профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

**Объем и срок освоения:** на период обучения запланировано 144 часа, 2 года обучения.

### **1.1.1 Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня физического развития старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола (пионербола), футбола, баскетбола.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой.
2. Формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта.
3. Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола (пионербола) и развитию двигательных способностей.
4. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие:

1. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей.
2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры.
3. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные

1. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **Принципы и подходы к формированию и реализации программы**

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля – со стороны инструктора;
6. принцип комплексного подхода;
7. принцип успешности каждого ребенка;
8. принцип сотрудничества – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;
9. принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало;
10. принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

### **1.1.2 Планируемые результаты освоения программы**

Как результат:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств;
- получают:

**Знания:**

- истории зарождения спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.
- правил ведения счета в баскетболе, волейболе и футболе;
- значения разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивной терминологии;

- правил поведения и техники безопасности на спортивной площадке;

### **Умения:**

#### **баскетбол**

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
- вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

#### **волейбол**

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя и одной рукой;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
- бросать мяч друг другу;
- играть в «Пионербол» одним мячом.

#### **футбол**

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

### **I год обучения**

На конец I года обучения (6 лет) воспитанник умеет:

- проявлять активность и самостоятельность на занятиях,
- действовать по сигналу, быстро реагировать на сигнал,
- играть с мячом, не мешая другим, бросать, выполнять удары по мячу, передавать, вести, катить мяч, отбивать,
- проигрывать

Наконец I года обучения воспитанник будет знать и соблюдать правила культурного поведения и технику безопасности во время подвижной игры, эстафет, самостоятельной деятельности, получит опыт взаимодействия со сверстниками в условиях соревнования, овладеет навыками общения, принятыми в игре, и по её правилам.

### **II год обучения**

В конце II года обучения воспитанник (7 лет) умеет:

- делать выбор, проявлять активность на занятиях,
- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал,
- играть с мячом, не мешая другим,
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в играх, эстафетах, поточном методе,
- выполнять технические приёмы, состоящие из двух действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения),
- играть, по упрощённым правилам, в футбол, баскетбол, волейбол:

#### **футбол**

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой ногой), с продвижением вперёд, змейкой, по кругу, с поворотом, с изменением направления движения, с остановкой на сигнал, с дополнительными заданиями;
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, в ворота;
- останавливать (принимать) мяч во время передачи;
- забивать голы;
- подчинять свои интересы интересам команды;
- играть в футбол 2-2; 3-3.

#### **баскетбол**

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом; вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- играть в баскетбол 2-2; 3-3

#### **волейбол**

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;
  - бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя и одной рукой;
  - перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
  - бросать мяч в стенку и ловить его;
  - бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
  - бросать мяч друг другу;
  - играть в «Пионербол» одним мячом;
  - брать инициативу на себя, а не перекладывать ответственность на других;
- в дальнейшем обучающийся сможет продолжить учиться играть на более высоком уровне.  
Наконец II года обучения воспитанник знает:

- историю возникновения мяча, разновидности мячей, терминологию, связанную с играми футбол, баскетбол, волейбол: пас, гол, аут, бомбардир, дриблинг, игра в мяч, подача, бросок и др.;
- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности во время игры и эстафеты, правила культурного поведения во время игры, уметь проигрывать; получит опыт взаимодействия со сверстниками в условиях соревнования, овладеет навыками общения, принятыми в игре, и по её правилам.

### **1.2 Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **1.2.1 Язык реализации, форма обучения, особенности реализации, условия набора и формирования групп**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: организация занятий в каникулярное время не предусмотрена, в рамках реализации Программы предусмотрены соревнования, мини-турниры открытые просмотры, мастер-классы.

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

#### **1.2.2 Формы организации занятий**

Специфика программы обусловлена тем, что в программе большое внимание уделяется играм с мячом в разных видах спорта. Планирование их осуществляется согласно времени года,

что позволяет активно заниматься ими в самостоятельной деятельности, так и в совместной деятельности взрослых и детей во время организации режимных моментов.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса педагогических средств:

- физические упражнения с мячом циклического характера, развивающие физические качества детей, укрепляющие опорно-двигательный аппарат;
- музыкально-ритмические игры;
- упражнения с использованием мяча как предмета, ориентира;
- спортивные игры, подвижные игры с мячом.

Основной формой обучения являются занятия. Учебно-тренировочные занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки и возраста воспитанников.

Содержание основного программного материала предусматривает постепенное формирование у детей целостных групповых и индивидуальных действий в выполнении движений с мячом и их сочетании.

Кроме этого используются следующие формы организации детей на занятии:

- индивидуальная работа (отработка отдельных навыков – индивидуальный подход);
- парная и групповая работа (организация работы в малых группах, в том числе, в парах, для выполнения определенных задач – игра 2 на 2, игра 3 на 3, игра с педагогом);
- фронтальная (работа со всеми облучаемыми одновременно – беседа, объяснение, рассказ, игры).

Форма организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Используются виды игровых занятий:

- занятие, построенное на игровых упражнениях с мячом;
- занятие, построенное на музыкально-ритмических играх с мячом;
- развлечения и игры.

### 1.2.3 Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий есть: физкультурный зал, аудиотехника, спортивные атрибуты, фонотека, видеотека, материально-техническое обеспечение:

1. уменьшенные и облегченные мячи (футбольные, баскетбольные, резиновые);
2. манишки 2 -х контрастных цветов;
3. ворота;
4. волейбольная сетка;
5. баскетбольный щит;
6. стойки, напольные корзины, разные мишени, кегли, дорожки, разметочные фишки.

## 2. Учебный план

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Сентябрь	2	10мин	2	наблюдение, пед. диагностика
		2	10мин	2	
3.	Октябрь	4		4	наблюдение, анализ упражнений, беседа с родителями
4.	Ноябрь	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений

5.	Декабрь	4		4	наблюдение, анализ упражнений
6.	Январь	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений
7.	Февраль	4		4	наблюдение, анализ упражнений, беседа с родителями
8.	Март	4		4	наблюдение, анализ упражнений
9.	Апрель	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений
10.	Май	4		4	наблюдение, анализ упражнений, пед. диагностика

#### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Сентябрь	2	10 мин.	2	наблюдение, пед. диагностика
		2	10 мин.	2	
3.	Октябрь	4		4	наблюдение, беседа с родителями
4.	Ноябрь	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений, социальное партнерство
5.	Декабрь	4		4	наблюдение, анализ упражнений
6.	Январь	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений
7.	Февраль	4		4	наблюдение, анализ упражнений, беседа с родителями
8.	Март	4	10мин	4	наблюдение, анализ упражнений
9.	Апрель	4		4	наблюдение, анализ упражнений

10.	Май	4		4	наблюдение, пед. диагностика, социальное партнерство
-----	-----	---	--	---	---

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый год	03.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	36	1 раз в неделю 25 минут
2-ой год	03.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	36	1 раз в неделю 30 минут

4.  
4.

№	месяц неделя	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
<b>старшая группа</b>																																									
1	Подвижные игры, подготовительные упражнения и эстафеты к футболу					+	+							+	+							+	+							+	+										
2	Подвижные игры, подготовительные упражнения и эстафеты к баскетболу							+	+							+	+							+	+											+					



### **Первый год обучения (6-ой год жизни).**

**Обучающие:** дать представление о спортивных, командных играх с мячом, истории, роли в формировании здорового образа жизни; сформировать интерес к подвижным играм с мячом при взаимодействии в команде и личностные умения.

**Развивающие:** способствовать развитию основных физических качеств и способностей в ходе выполнения игровых заданий, требующих физических и психических усилий; развивать двигательные навыки у детей, умения работать в команде, точность и координацию движений, пространственную, зрительную и слуховую ориентацию.

**Воспитательные:** формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; воспитывать положительные нравственно-волевые качества детей, умение соблюдать правила игры и поведения.

### **Второй год обучения (7-ой год жизни).**

**Обучающие:** познакомить с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол); сформировать игровые навыки и тактические приёмы и умение действовать с мячом при взаимодействии в команде и личностные умения во время спортивной игры; научить техническим приёмам (передача, ловля, удар, бросок, ведение, защита).

**Развивающие:** развивать основные физические качества и способности в ходе выполнения игровых заданий, требующих физических и психических усилий; развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры; способствовать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

**Воспитательные:** формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; формировать навыки самостоятельности в организации игровой деятельности, воспитывать культуру общения (в том числе, умение проигрывать), учить разрешать конфликты; воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

## **4.3 Содержание обучения**

Структура занятий «Школа мяча» стандартная, включает подготовительную, основную и заключительную части.

### **Подготовительная часть.**

Старшая группа 3 минуты, подготовительная группа - 4 минуты.

Цель: озвучивание учебной задачи, подготовка к основной части, мотивация, постепенный разогрев мышц.

Проводится разминка по общефизической подготовке, а также подготовительные упражнения с мячом, развивающего и чаще всего игрового характера. Часто эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия.

### **Основная часть занятия. (15 минут)**

Цель: формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

Включает общеразвивающие упражнения (проводятся с мячом и другими предметами), подвижные игры, активные упражнения с мячом с элементами соревнования.

### **Заключительная часть (3-5 минут)**

Цель заключительной части: приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Включает подведение итогов и малоподвижную игру.

Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

На обучающих занятиях детям дается новый материал, формируются умения и навыки. Итоговые занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

### Используемые методы:

**наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

**практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

**игровой метод**, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

**соревновательный метод**, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

### Наглядные методические приемы:

**зрительная наглядность**, заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий слайд программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

**тактильно-мышечная** наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;

**слуховая наглядность**, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

## 4.4 Календарно-тематическое планирование работы 6-ой и 7-ой год жизни

№ занятия	Раздел	I год обучения		II год обучения	
		Содержание	Цель	Содержание	Цель
		<b>сентябрь</b>			
1.	пед. диагностика (стартовая диагностика)	Бег (скорость бега, быстрота); прыжки; вращение мяча по прямой, между предметами (техника, скорость); ловля мяча двумя руками; броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 1,5м, высота 1м. П/И «Вышибалы»	Выявить уровень индивидуального, начального развития (двигательной деятельности)	Беседа о видах спорта с мячом; Двигательная деятельность для игр баскетбол и волейбол	оценка индивидуального развития

2.	<b>пед. диагностика (стартовая диагностика)</b>	Прокатить мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м в цель (рукой, ногой); Броски мяча (педагогу) двумя руками от груди, из-за головы; Броски мяча о пол, вверх 2-3 раза подряд и ловить. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. П/И «10 передач»	оценка индивидуального, начального развития (ловкости)	Беседа о ЗОЖ; двигательная деятельность в игре футбол и «Школе мяча»	оценка индивидуального, начального развития
3. 4.	<b>Волейбол История возникновения мяча</b>  «Спортивные игры с мячом»	Знакомство с историей возникновения мяча. Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Учить правильно принимать и.п. при прокатывании мяча.	1. Знакомство с историей игры в волейбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу»,	Основы знаний

		<p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>-Игровые упражнения: «Мяч через сетку в парах», бросок мяча через сетку в движении «Ловкий мяч», передача двумя руками от груди, отбивание мяча о стену и ловля двумя руками.</p> <p>- Высокие прыжки на месте «Удочка», бег по расчету.</p> <p>Подвижные игры: «Мяч водящему», «Ловишка с мячом», «А ну-ка отними».</p>	<p>Воспитывать самостоятельность.- Рассматривание иллюстраций, просмотр видеозаписей</p> <p>Познакомить со «стойкой игрока».</p>		
<b>Октябрь</b>					
<b>1. 2.</b>	<b>Футбол</b> — одна из самых популярных и любимых игр в мире	<p>П/и «Дотронься до колокольчика»;</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой ;</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»;</p> <p>ОРУ с мячом; П/И «У кого меньше мячей»;</p> <p>П/И «Клоун с мячом»</p>	<p>Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стенку с расстояния 1,5-2м с места и с разбега;</p> <p>касаться носком центра мяча (неподвижного); совершенствовать технику бега с прыжком в высоту</p>	<p>Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом».</p> <p>Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	<p>Попадание мячом в предметы</p> <p>Забивание мяча в ворота</p> <p>Прием мяча</p>

4.	<b>Баскетбол</b> Как избежать травматизма	П/и «Найди свой домик»; «Солнышко» (встало, покатило, легло спать); «Мяч в обруч»; «Лови, не зевай»; «Носильщики»; «Не урони»; «Какого мяча нет»	Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в игре (стойка, передача, ведение); воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.	1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху, из-за головы. 2. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. 3. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом 4. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «точно в цель»	Подготовительные упражнения к броскам в корзину
<b>Ноябрь</b>					
1.	<b>Развлечение, социальное партнерство</b>	«Страна мячей» в рамках «недели здоровья»			
2. 3.	<b>Волейбол</b>	Игровые упражнения: «Брось из-за головы», «Чей мяч улетит дальше», «Попади мячом в обруч», приставной шаг с перебрасыванием мяча.  Строевые упражнения и команды.  Подвижные игры «Горячий мяч», «Кто первый?», эстафеты с бегом.	- Изучаем подвижные игры. - Создание карточки «Комплексы ОРУ с мячом». - Знакомство с расстановкой игроков на поле, определяя зоны «Я в команде».	Бросание мяча друг другу: - с хлопком - с отскоком от пола - с поворотом кругом - в косом направлении - с хлопком за спиной. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа. Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом). Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая	Перебрасывание мяча друг другу

				пара), «Ловишка в кругу»	
<b>4.1.</b>	<b>Футбол</b> Учимся играть в футбол (О технике игры в футбол)	П/И «Поворот» - ходьба и бег, «Остановись», «Футбол» (ведение мяча ногой), «Прокати», «Попади в ворота», «10 передач»	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом: остановка движущегося мяча ногой, удар мяча по воротам; воспитывать желание играть вдвоем, втроем; совершенствовать технику ходьбы, бега.	«Игра в футбол вдвоем» ловля, отбивание мяча Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до флажка»,	Техника игры вратаря Ведение мяча
<b>Декабрь</b>					
<b>2. 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	П/И «Поздоровались!» (По сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами), «Большие - маленькие» (дети стоят в кругу с мячами в руках. По сигналу вращают мяч кистями рук по маленькому и большому кругу), «Подъемный кран» (мяч между ног. По сигналу поднять мяч вверх, опустить), «Не отдам!» (играющие стоят в кругу, ноги врозь, между ног мячи. Педагог в центре. Он делает вид, что пытается	Продолжить формировать многообразные действия с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях); воспитывать желание играть вдвоем, втроем; развивать согласованность движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, глазомер.	1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места 2. Бросок мяча в корзину после ведения 3. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его 4. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану»	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину

		<p>взять мяч, приближаясь по очереди то к одному, то к другому. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»), «Играй, играй – мяч не теряй!» (дети врасыпную катают мячи. По сигналу поднимают их вверх), «Треугольник» (дети поделены на «тройки». По сигналу передавать мяч двумя руками от груди, затем из-за головы), «Прыг-скок» (отбить одной рукой мяч на месте), «Кого назвали – тот ловит мяч» (названный ребенок должен поймать мяч и бросить его обратно), затем из-за головы), «Прыг-скок» (отбить одной рукой мяч на месте), «Кого назвали – тот ловит мяч» (названный ребенок должен поймать мяч и бросить его обратно)</p>			
--	--	---	--	--	--

4.1.	<b>Волейбол</b>	- Игровые упражнения «Подбрось одной, поймай двумя руками», «Перебрасывание мяча в парах с отскоком о пол», «Бросок о стену одной рукой». - Прыжки на скалке. - Игра «Снайперы», «Передал – садись».	- Изучаем правила замены игроков. - Продолжаем изучать правила расстановки и перемещения игроков «Я в команде». - Развиваем навык прыжка в высоту, прыжка с поворотом	Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Броски и ловля мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу Передача мяча двумя руками от груди Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей»	Броски и ловля мяча
<b>Январь</b>					
2.3.	<b>Футбол</b> Умейте нападать, умейте защищать! (Техника игры в футбол)	П/И: «У ребят порядок строгий», ОРУ «Веселые ребята», «Гонка мячей» (По сигналу ведут мячи в разных направлениях, но следующий сигнал – остановка – нога на мяче), «Попади в ворота» (1,5м), «Мяч под сетку» (По сигналу – ударом ноги по неподвижному мячу посылают мяч на сторону противника), «Порисуем мячики»	Формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.	Совершенствование техники элементов футбола Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; Ведение мяча быстро Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом»	Эстафеты Ведение мяча

4.1.	Баскетбол	<p>1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя</p> <p>2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе</p> <p>3. Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот</p> <p>4. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Обгони мяч»</p>	Упражнения и игры с ловлей мяча	<p>Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину»</p> <p>Сочетание действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловли - бросков</li> <li>- ведения - бросков</li> <li>- ловли - ведения</li> <li>- ведения-передачи</li> </ul> <p>Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон»</p>	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча
<b>Февраль</b>					
2.3	Волейбол	<p>Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).</p> <p>Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.</p> <p>Подвижные игры: «Подбрось – поймай», «Вызов по имени», «Брось дальше», «Сбей городок»</p>	Катание и броски мяча	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цель игры</li> <li>- участники судейство</li> <li>- время игры</li> <li>- счет игры</li> <li>- правило замены</li> <li>- выход мяча из игры</li> <li>- перемещение с мячом</li> <li>- правила поведения во время игры</li> <li>- нарушения и наказания за них</li> </ul>	Учебная игра пионербол
4.	Развлечения, социальное партнерство			Досуг, спортивные эстафеты «Школа мяча» с элементами футбола.	Досуг

<b>Март</b>					
<b>1.2.</b>	<b>Футбол</b> Простейшие правила игры	<p>Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч</p> <p>Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой»</p> <p>Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон»</p>	<p>Ведение и отбор мяча</p> <p>Передача мяча друг другу</p>	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цель игры</li> <li>- участники</li> <li>судейство</li> <li>- время игры</li> <li>- счет игры</li> <li>- правило замены</li> <li>- выход мяча из игры</li> <li>- перемещение с мячом</li> <li>- правила поведения во время игры</li> <li>- нарушения и наказания за них</li> </ul>	учебная игра «Мини-футбол»
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<p>1. Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>2. Передача мяча двумя руками при движении парами</p> <p>3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его</p> <p>4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок»</p>	Упражнения и игры с передачей мяча	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цель игры</li> <li>- участники</li> <li>судейство</li> <li>- время игры</li> <li>- счет игры</li> <li>- правило замены</li> <li>- выход мяча из игры</li> <li>- перемещение с мячом</li> <li>- правила поведения во время игры</li> <li>- нарушения и наказания за них</li> </ul>	Учебная игра мини-баскетбол
<b>Апрель</b>					
<b>1.</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Бросание мяча друг другу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с хлопком</li> <li>- с отскоком от пола</li> <li>- с поворотом кругом</li> <li>- в косом направлении</li> <li>- с хлопком за спиной.</li> </ul> <p>Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя</p>	Перебрасывание мяча друг другу	Соревнования между двумя командами по мини-волейболу.	Учебная игра

		<p>«по-турецки», лежа.</p> <p>Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).</p> <p>Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».</p>			
<b>3.4.</b>	<b>Футбол</b> Поле, основные линии, разметка	<p>- бег по прямой</p> <p>- бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками</p> <p>- приставные, скрестные шаги по прямой, дугами.</p> <p>подвижные игры: «Вперед с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».1. Удары ногой по подвешенному мячу</p> <p>2. Удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов</p> <p>3. Удары по неподвижному мячу с разбега</p> <p>4. Подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар»</p>	<p>Перемещение по площадке</p> <p>Удары ногой по мячу</p>	<p>Совершенствование техники элементов футбола; правил игры</p> <p>Соревнования между двумя командами по мини-футболу</p>	учебная игра
<b>Май</b>					

1.	Баскетбол	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой 2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой 3. Ведение мяча, изменяя направление движения 4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя»	Упражнения и игры с ведением мяча	Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола. Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу	Учебная игра
2.3.	пед. диагностика		Выявить уровень индивидуального, финального развития		Выявить уровень развития
4.	Развлечения, социальное партнерство			Спортивные эстафеты «Школа мяча» с волейбола.	Эстафеты

## 5. Методические и оценочные и методические материалы

### 5.1 Педагогические методики и технологии, дидактические материалы

#### Теоретическая подготовка

Для активного использования упражнений с мячами детям необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также помочь овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений необходимо построить работу по направлениям:

#### 1. История возникновения мяча.

Формирование представлений и обогащения знаний о истории появления и преобразования мяча, его разновидности и способах использования в играх, спорте.

#### 2. Исследование свойств мячей и их возможностей.

Почему мяч круглый? Бывают ли мячи другой формы? Из чего делают мячи? Почему некоторые мячи полые внутри, а некоторые набиты разным материалом? Какие мячи тонут, а какие нет? Что происходит с нашим организмом (сердцем, легкими, кожей) когда мы бежим за мячом, прыгаем на мяче? В результате экспериментальной деятельности дети приобретают опыт самостоятельной деятельности с мячом, исследовательской работы, новые знания и умения, составляющие целый спектр психических новообразований.

#### 3. Историей спортивных игр с мячом.

Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды.

Основные элементы техники спортивных игр: подача (бросок одной рукой), прием мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча (бросок или волейбольная - баскетбольная передача), перемещение (без мяча и с мячом различными способами, в стойке волейболиста-баскетболиста), удар по мячу (правой-левой ногой), финт (обманное движение в футболе, баскетболе), ведение мяча (рукой, ногой), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол), двусторонняя игра (футбол, баскетбол, пионербол).

Определение победителя в спортивной игре:

- волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет быстрее 7-10 очков (голов) в сыгранных партиях;
- баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за игру (по 6 мин) (две четверти по 2–3 мин);
- футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма (по 2–3 мин для дошкольников).

4. Культура поведения на спортивных соревнованиях, спортивные ритуалы.

Участие в спортивных соревнованиях предполагает знание следующих спортивных правил и традиций:

- на площадку выходить друг за другом, не торопясь и не толкаясь;
- первым всегда идет капитан команды, который участвует в розыгрыше мяча;
- перед игрой необходимо поздороваться со своими соперниками, а после нее обязательно поблагодарить их за интересную встречу;
- нельзя спорить с судьей и соперником, отвлекаться от игры;
- если мяч выбыл из игры, его необходимо отдать судье или его помощнику;
- если в игре возникли спорные или непонятные моменты, то необходимо обратиться ко взрослым;
- по окончании соревнования игроки строятся на специальной линии и по сигналу судьи выходят друг за другом со спортивной площадки.

Эти правила необходимо разучить и научиться выполнять на занятиях, а затем строго соблюдать во время соревнований.

5. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды

Чтобы стать настоящим спортсменом, нужно не только научиться правилам самой игры, но и уметь согласованно действовать с игроками своей команды. Это очень важно для достижения общей победы. Каждый игрок команды занимает на спортивной площадке свое определенное место:

- в футболе – вратарь в воротах, защитники перед ним (ворота защищают), нападающие у средней линии, чтобы быстрее к воротам соперника добежать;
- в баскетболе – нападающие ближе к корзине соперников, а защитники ближе к средней линии, чтобы успеть сою корзину защитить;
- в волейболе – все бывают и защитниками, и нападающими, потому, что игроки все время переходят с места на место; но нельзя вставать или переходить куда захочется, обязательно по часовой стрелке; не нужно при переходе толкать своего товарища, если он еще не перешел на другое место; лучше ему подсказать, куда нужно перейти.

В игре допускаются обращения к своему товарищу со специальными словами-подсказками (пасуй, держи, сильней, аут и т. д.). Эти слова быстро запоминаются во время тренировочной игры и используются на соревнованиях.

6. «Охрана труда и техника безопасности»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке:

- В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены;
- Упражнения выполняются по сигналу взрослого;
- Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям;

- Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей;
- Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже
- Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого;
- Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр:

- Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены;
- Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями;
- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого;
- Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

Рекомендации педагогу:

Основное правило – это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья:

- Соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем;
- Во время игр соблюдать четкую организацию – слушать сигналы педагога (звуковые, зрительные);
- В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях;
- Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.

### **Общая физическая подготовка**

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

*Ловкость* — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению - поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

*Быстрота*, как физическое качество— это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим её компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

При недостаточном уровне развития физических качеств невозможно полноценно овладеть техникой движений с мячом. При планировании процесса развития физических качеств учитываются возрастные и сенситивные периоды, в которые при использовании специально отобранных средств физического воспитания можно добиться максимального изменения данного качества.

Упражнения на развитие двигательных способностей

*Общеразвивающие* упражнения с предметами и без предметов, в движении и на месте: ходьба и бег в разных исходных положениях, направлениях и с различной скоростью; перемещения приставным и скрестным шагом; наклоны; отведения конечностей (с отягощениями и без); прыжки и подскоки. Упражнения с мячами, со специальными предметами.

Правильное дыхание и дыхание во время выполнения физических упражнений

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера: упражнения по программе физического воспитания (возможно включение самоконтроля и взаимоконтроля осанки), упражнения с различными мячами, контрастные упражнения, «Школа мяча».

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств в спортивных играх. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения. Изучение элементов техники спортивных игр в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и др.).

Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Стойки. Учить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку (стойка баскетболиста схожа со стойкой волейболиста), из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка волейболиста. Во время игры игроки находятся в какой-либо одной из трех стоек: либо высокой, либо средней, либо низкой. Для детей дошкольного возраста более приемлемы высокая и низкая стойки.

Высокая – ноги на ширине плеч, параллельно друг другу или одна впереди другой. Вес тела равномерно распределен. Колени слегка согнуты. Стойка сохраняется даже во время перемещений по площадке.

Средняя – корпус наклонен вперед, колени впереди ступней, плечи впереди колен. Руки – над коленями, держать параллельно бедрам. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Прыжки – подпрыгивания на двух ногах; подпрыгивания с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, вращениями; подпрыгивания на одной ноге, ноги скрестно – врозь – вместе.

#### **Техническая подготовка**

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Цель обучения движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска – от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т. д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т. е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним; приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

Ловля мяча – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу. Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и

ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

Передача мяча – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3–5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

Ведение мяча – на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладонка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Ведение мяча ногой – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или попеременно то правой, то левой ногой. Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой, шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью

подъема, а при медленном – любимым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

Удары по мячу – осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

Приемы мяча – осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по прямой на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

Вбрасывание мяча – мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкоснуться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении.

Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук. Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаляющие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

**Развлечения (активный отдых):** один раз в два месяца организуется физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха). В конце года проводится итоговое занятие – состязательное развлечение с приглашением родителей.

## 5.2 Система контроля результативности обучения

### Педагогическая диагностика сформированности двигательной деятельности и начальных представлений о некоторых видах спорта

#### Методы педагогической диагностики

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Формы оценки освоения программы:

- Для оценки уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии проводить интервьюирование как в процессе занятий, так и специально организованное. Индивидуальные и групповые беседы.
- Для оценки уровня сформированности специальных двигательных навыков использовать следующие контрольные упражнения и игры:

#### Таблица результатов педагогических наблюдений

##### Первый год обучения (стартовая педагогическая диагностика)

Содержание	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
------------	---

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей	Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям с мячом).
Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч	
Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.	
Может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.	
Может ударять мячом о пол и ловить.	
Умеет бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить	

**Первый год обучения (финальная педагогическая диагностика) и Второй год обучения**

<b>Виды движений</b>	<b>(1-й год обучения) финальная</b>	<b>(2-й год обучения) стартовая и финальная</b>
Ведение мяча в движении 5-7 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело немного вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывая на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1- раз потерял мяч.
Броски мяча в корзину 2 мя руками из-за головы (с расстояния 1,5-2 м., высота 2 м.)	Из 5 бросков -3 попадания	Из 5 бросков - 4 попадания
Перебрасывание мяча через сетку	Перебрасывает через сетку двумя руками, одной рукой	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, перебрасывает мяч в нужном направлении
Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 1,5 - 2 метра 1-2 раза потеря мяча	Расстояние 2-3 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потеря мяча

Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м	2 раза из 10	3 раза из 10
Подбрасывание мяча в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд, 2 раза потерял мяч	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой, 1-2 раза потерял мяч
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз, 2 раза потерял мяч	20-35 раз, 1 раз потерял мяч
Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего мяча 15-20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20-35 раз
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям с мячом. Знает названия видов спорта (3-4)	Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям с мячом. Знает названия видов спорта (3-4) Знает некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны, города

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): не сформирован, частично сформирован, сформирован. Оценка производится по трёхбалльной шкале, где:

1 балл - ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

2 балла - у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным играм и эстафетам, но плохо отвечает на вопросы.

3 балла - ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений, понимает их необходимость для своего здоровья.

Примерные контрольные вопросы по основам знаний

1. Какие методы закаливания вы знаете? (солнцем – загорание, воздухом – гимнастика побудка, хождение босиком по дорожкам здоровья, занятия на улице, прогулка). 2. Знаете ли вы, почему лицо способно выдержать сильные морозы, а руки даже при незначительном похолодании начинают мёрзнуть? (потому, что лицо закаляется с самого рождения, умываем его холодной водой).

2. Почему от промокших ног появляется насморк, кашель, а намокшее под дождём лицо и руки не влияют на здоровье человека? (Потому, что на стопах имеются точки, отвечающие за наше здоровье, которые необходимо закалять).

4. Почему полезна ходьба босиком? (для закаливания организма).
5. Какой самый важный закон закаливания? (снижать температуру постепенно, а после болезни начинать всё заново).
6. Какой витамин образуется в коже под влиянием солнечных лучей? (витамин Д).
7. Какая роль в процессе закаливания отводится воде? (главная)
8. Как часто нужно чистить зубы? (2 раза в день)
9. Скажите, когда вы получаете приятные эмоции и, что вы испытываете при этом?
11. Что полезно выполнять перед сном? (погулять, проветрить комнату, умыться, почитать книжку)
12. Что вредно перед сном? (смотреть долго телевизор, тем более страшные фильмы, много кушать)
13. Что вредно для нашего зрения? (читать лёжа, писать в темноте, долго смотреть телевизор, находиться долго в тёмном помещении)
14. Что запрещается делать игроку с мячом во время игры баскетбол? (бежать с мячом, вести мяч двумя руками).
15. Какая задача игроков в игре футбол? (забросить как можно больше голов ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая правила игры).
16. Сколько игроков в футбольной команде? (пять, семь).
17. Сколько игроков в волейбольной команде? (семь)
18. Кто имеет право брать мяч руками в игру футбол? (вратарь)

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом первый год обучения  
(стартовая диагностика)**

№	Фамилия, имя ребёнка	Двигательная деятельность			Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	Итоговый показатель
		Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей	Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч	Может катать мяч в заданном направлении и с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом о пол, бросать вверх 2-3		
					Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям с мячом. Знает названия видов спорта (3-4)	

				раза подряд и ловить		
1.						
2.						
3.						

**Диагностика по определению уровня освоения программы по обучению игре мячом первый год обучения финальная и второй год обучения \_\_\_\_\_ учебный год**

	Элементы игры баскетбол		Элементы игры волейбол (пионербол)		Элементы игры футбол		«Школа мяча»				Теория		Итоговый показатель	
	Виды движений	Броски мяча в баскетбольную корзину	Ловля и перебрасывание мяча через сетку	Броски мяча в ворота на меткость	Перебрасывание мяча друг другу	Подбрасывание мяча	Проявление интереса	Знание событий спортивной жизни страны, города	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
Ф.И. ребёнка	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.														
2.														

**5.3 Информационные источники, используемые при реализации программы**

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
5. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.:Физкультура и спорт, 2002.
6. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.

10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
15. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
17. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера» 2013г
18. Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста. Аксенова И.А. (Электронный ресурс).

## Приложение

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

### Занятие 1.

Задачи: - формировать умение владеть мячом; упражнять в передаче - ловле мяча, в ведении мяча на месте правой и левой рукой; приучать не мешать товарищу по игре; воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

ОРУ.

(упражнения с кубиками)

1. «Вверх». И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую (8раз).
2. «Вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед - вниз, переложить кубик в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую. (6 раз).
3. «Поехали». И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (4 раза в каждую сторону).
4. «Посмотри назад». И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(4 раза в каждую сторону).
5. «Тук - тук ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (6 раз).
6. «Кто скорее» И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (5-6 раз)
7. «Попрыгаем». И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте. Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

ОВД.

- 1.Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.
2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 2.

Задачи: - формировать умение владеть мячом;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- Воспитывать самостоятельность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

ОРУ.

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.
2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.
3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1-3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.
4. «Мячк колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.
5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.
6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.
7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

1. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 8 - 10 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.
  2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 68 раз.
  3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.
- П/и.: «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Будь внимателен». Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

### Занятие 3.

Задачи: - формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача - ловля мяча друг другу в движении; учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

ОРУ.

1. «Не ошибись» И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)

2. «Наклонись». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Поехали». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3 - 4 - и.п. (5 - 7 раз)
4. «Повороты». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. (браз).
5. «Дружно приседаем». И.п.: о.с, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, вернуться в и.п. (6 - 7 раз)
6. «Хлопок под коленом». И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. То же левой ногой (6-7 раз).
7. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (30 - 40 прыжков по 2 - 3 раза)

Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

ОВД.

1. П/и.: «Вызов по имени». Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.
  2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем попробовать выполнить задание бегом.
  3. Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону
- П/и.: «Чья команда больше». Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»;

8. Беседы с детьми.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок; - обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения; - учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата. - Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде.

Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

9. Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.

Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина, «бол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины изпод персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Беседа 2. Какие бывают мячи?

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях?

(Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини-баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола. Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

Беседа 4. Нападаем — защищаем. - Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему,

стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Беседа 6. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры. Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не послушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 7. Штрафные броски.

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко.

А если забросишь оба раза - два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину. Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890922

Владелец Шевченко Ольга Валерьевна

Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025