

муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» августа 2022г.

Утверждаю
Заведующий детского сада № 52
_____ Е.А. Моськина
«01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
(срок реализации 2 года, для детей 5-7 лет)**

Автор-составитель:
*Филимонова Оксана Александровна,
инструктор по физической культуре*

г. Рыбинск, 2020

I. Пояснительная записка

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Программа «Школа мяча» является дополнением к занятиям физкультурой в детском саду № 52. Действия детей с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Данная программа ориентирована на повышение уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, на формирование интереса к занятиям по развитию двигательной деятельности у детей дошкольного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная - работа по улучшению физического развития детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.

Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Принципы построения программы:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания и учет основного вида деятельности детей дошкольного возраста.

Направления работы:

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

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Школа мяча» осуществляется по личному заявлению родителя (законного представителя) ребенка.

В приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно - спортивной направленности может быть отказано при наличии медицинских противопоказаний.

Цели и задачи программы

Цель: повышение уровня физического развития дошкольников 5-7 лет посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом;
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомер.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Программа предназначена для детей: 5-7 лет.

Сроки реализации программы: 2 года: 1 год обучения – октябрь-май; 2 год обучения – октябрь-май.

Формы работы с детьми и режим занятий: Форма обучения – непосредственно организованная образовательная деятельность (занятие).

Длительность занятий 25-30 минут (один академический час) в соответствии с требованием СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 № 26 к каждой возрастной категории) с периодичностью проведения 1 раз в неделю во второй половине дня.

Место проведения – музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка.

Комплектование группы для проведения образовательной деятельности осуществляется на основе запроса родителей. Наполняемость группы варьируется в зависимости от возраста детей, уровня развития двигательных навыков.

Численность группы обучающихся 7-15 человек.

Обучение строится с учётом принципов:

- Систематичности и последовательности;
- Доступности и посильности;
- Наглядности;
- Сознательности и активности, развития творческой инициативы;
- Осознанности и действенности результатов;
- Учёта возрастных особенностей, индивидуализации, дифференцированного подхода;

Основным **организационным принципом построения программы «Школа мяча»** является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой волейбола, баскетбола, футбола.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный, стимулирования и мотивации.

Из словесных методов используются мини-беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов, иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Метод стимулирования и мотивации – методы формирования интереса, создание ситуации успеха.

Средства обучения:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование: мячи разных размеров, фактур;
- волейбольная сетка;
- баскетбольный щит, кольцо;
- мультимедиа презентации, фото- видео- материалы;
- спортивная одежда и обувь для детей;

Пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность.

Требования к уровню подготовки воспитанников:

Дети, посещающие занятия по программе дополнительного образования «Школа мяча», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

II. Учебный план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

| № | Раздел | Теоретико-практический | Практический | Всего |
|----|---------------------------------|------------------------|--------------|-------|
| 1 | Диагностика | | 4 | 4 |
| 2 | История возникновения мяча | 1 | | 1 |
| 3 | Броски мяча | | 5 | 5 |
| 4 | Подбрасывание мяча | | 2 | 2 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | | 3 | 3 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку | | 5 | 5 |
| 7 | Отбивание мяча | | 3 | 3 |
| 8 | Забрасывание мяча в корзину | | 3 | 3 |
| 9 | Знакомство с мячами – фитболами | 1 | | 1 |
| 10 | Упражнения с мячами – фитболами | | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое | 1 | | 1 |
| | Итого: | 3 | 24 | 32 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(второй год обучения)

| № | Раздел | Кол-во | Теоретико-практический | Практический |
|----|--------------------------------------|--------|------------------------|--------------|
| 1 | Диагностика | 4 | | 4 |
| 3 | Беседа о спортивной игре «волейбол» | 1 | 1 | |
| 4 | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | 1 | 1 | |
| 5 | Беседа о спортивной игре «футбол» | 1 | 1 | |
| 6 | Броски мяча | 6 | | 6 |
| 7 | Отбивание мяча | 3 | | 3 |
| 8 | Перебрасывание мяча | 4 | | 4 |
| 9 | Упражнение с фитболами | 2 | | 2 |
| 10 | Забрасывание мяча в цель | 3 | | 3 |
| 11 | Ведение мяча | 4 | | 4 |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку | 2 | | 2 |
| 13 | Итоговое | 1 | 1 | |
| | Итого: | 32 | 4 | 29 |

| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения) | | | |
|--|----------------------------|--|--|
| № п/п | Тема занятия | Задачи | Содержание |
| 1 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Броски мяча на меткость в цель |
| 2 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость. |
| 3 | История возникновения мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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. • Беседа «Спортивные игры с мячом». <p>П/и «Поиграем мы в футбол, в баскетбол и волейбол?»</p> |
| 4 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность | <ul style="list-style-type: none"> • 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.) • Прокатывание мяча ногами по прямой • П/и «Ловкий стрелок» |
| 5 | Подбрасывание мяча | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. | <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх с хлопками |

| | | | |
|----|------------------------------|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| 6 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | <ul style="list-style-type: none"> Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель |
| 7 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами. | <ul style="list-style-type: none"> Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| 8 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| 9 | Перекатывание набивного мяча | <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание. | <ul style="list-style-type: none"> Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p> |
| 10 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку. | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |
| 11 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой <p>П/и «Мяч – капитану»</p> |
| 12 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в быстрой смене движений. | <ul style="list-style-type: none"> Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» |
| 13 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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 об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч» |
| 14 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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 • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови» |
| 15 | Забрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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 хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» |
| 16 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах • Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница» |
| 17 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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 земли • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом» |
| 18 | Забрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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-х шагов) • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног • Прыжки на мячах – фиболах П/и «Гонка мячей по шеренгам» |

| | | | |
|----|---------------------------------|--|--|
| | | 4. Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах. | |
| 19 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Развивать быстроту, выносливость. | <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) • Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» |
| 20 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через одну руку, ловля двумя руками (в парах) • Перебрасывание мяча с одной руки в другую • Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» |
| 21 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Перебрасывание мяча друг другу в парах • Броски мяча вверх • Остановка мяча ногой П/и «Мельница» |
| 22 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч • Прыжки на мячах – фитболах П/и «Лови – не лови» |
| 23 | Знакомство с мячами – фитболами | <ol style="list-style-type: none"> 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 г/скамейке; между ориентирами • Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 24 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча из – за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах – фитболах П/и «Мяч в воздухе» |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 3. Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах. | |
| 25 | Упражнения с мячом – фитболом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу <p>П/и «Салки с мячом»</p> |
| 26 | Упражнения с мячом – фитболом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| 27 | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку (в парах) • Броски мяча вверх с хлопками за спиной • Прыжки на мячах – фитболах • Передача мяча в парах, тройках с помощью ног <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |
| 28 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Воспитывать уверенность. | <ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) <p>П/и «Догони мяч»</p> |
| 29 | Школа мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| 30 | Диагностика | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) |

| | | | |
|----|-------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Броски на меткость мяча в ворота (2из 5) |
| 31 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками • Броски мяча ногой в ворота на меткость |
| 32 | Итоговое | | <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

| № п/п | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|-------|-------------------------------------|---|---|
| 1 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча • Броски мяча ногой в цель на меткость (2 из 5) |
| 2 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками. • Броски мяча в цель на меткость. |
| 3 | Беседа о спортивной игре «Волейбол» | <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|
| 4 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол» | <ol style="list-style-type: none"> 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"> • Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком <p>П/и «Охотники и куропатки»</p> |
| 5 | Беседа о спортивной игре «Футбол» | <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>П/и «Попади в мяч»</p> |
| 6 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча 3. Закреплять 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 • Перебрасывание мяча • Передача мяча друг другу парами, в тройках <p>П/и «Лови – не лови»</p> |
| 7 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| 8 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3. Развивать внимание, координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • Перебрасывание мяча друг другу • Остановка и отбивание мяча с помощью ног <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p> |

| | | | |
|----|-------------------------|---|--|
| 9 | Перебрасывание мячей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Прыжки на мячах – фитболах • Передача мяча ногой <p>П/и «Охотники и зверь»</p> |
| 10 | 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"> • Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |
| 11 | Балансировка на фитболе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансированию 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 • Ведение мяча в движении <p>П/и «Меткий стрелок»</p> |
| 12 | Забрасывание мяча | <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 двух шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении <p>П/и «Горячая картошка»</p> |
| 13 | Бросание и ловля мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять 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 двух шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |
| 14 | Ведение мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить вести мяч с поворотом. | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с поворотом |

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. | <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - фитболах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров <p>П/и «Мяч капитану»</p> |
| 15 | Ведение мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча в парах • Подбрасывание и ловля мяча <p>П/и «Мяч - ловцу»</p> |
| 16 | Перепрыгивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу 2. Развивать ориентировку в пространстве. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча • Передача мяча ногой в движении <p>П/и «Мельница»</p> |
| 17 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями 2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о стену • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| 18 | Забрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах 3. Упражнять в умении броска в ворота 4. Развивать глазомер, ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Перебрасывание мяча друг другу • Бросание мяча в вертикальную цель • Бросок мяча ногой в ворота <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |
| 19 | Перепрыгивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Передача мяча в парах. 3. Развивать координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывании мяча друг другу • Перебрасывание набивного мяча в парах <p>П/и «Мельница»</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 20 | Упражнения на фитболе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). 2. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы <p>П/и «Пингвины на льдине»</p> |
| 21 | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Совершенствовать технику движений. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах • Остановка и передача мяча в движении <p>П/и «не урони мяч»</p> |
| 22 | Ведение мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Развивать ориентировку в пространстве. | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Прыжки на мячах – фитболах <p>П/и «Эстафета с мячом»</p> |
| 23 | Ведение мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. | <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в корзину с разного расстояния <p>П/и Баскетбол»</p> |
| 24 | Бросок мяча ногой в ворота на меткость | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 3. Развивать выносливость. | <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте <p>П/и «Футбол»</p> |
| 25 | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча с хлопком и ловля его в движении • Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах <p>П/и «Салки с мячом»</p> |
| 26 | Перепрыгивание мяча через сетку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Передача мяча ногой в движении |

| | | | |
|----|---------------------------------|---|--|
| | | 2. Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах. | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мячах – фитболах. П/и «Волейбол» |
| 27 | Перебрасывание мяча через сетку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах 2. Развивать координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками П/и «Лягушки и цапля» |
| 28 | Забрасывание мяча | 1. Развивать быстроту, сообразительность. | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния • Ловля мяча • Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе» |
| 29 | Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мяча | <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах П/и «Меткий стрелок» |
| 30 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками • Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5) |
| 31 | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками • Броски мяча в ворота на меткость |
| 32 | Итоговое | | <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов |

III. Содержание образовательной программы

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Структура занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: Общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: малоподвижная игра, ходьба, релаксация.

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. 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. Позднее 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, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает 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, выпрямляя 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.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. 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.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее 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. 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 брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует 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 направления и определенной силы толчка. 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 вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, 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. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками 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 двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или 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 обучить 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 всех 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: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста 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, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение

ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. 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, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

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.

Методика обучения игре в волейбол

Для начала мы ознакомим детей с правилами элементарного волейбола, сложим у детей положительное впечатление об этой игре.

Красный мяч, синий мяч. Познакомить детей с мячом, которым играют в волейбол профессиональные спортсмены. Из чего он изготовлен, какого размера. Какие ещё бывают мячи для игры в волейбол. Воспитывать интерес к спортивным играм. Для чего нужны правила. Познакомить детей с правилами и тактикой игры, со способами подачи мяча, ловли его. Рассказать, почему нужно соблюдать правила игры. Воспитывать дружеские отношения между детьми. Изучаем правила. Познакомить с правилом размещения игроков на площадке, с ведением счета, продолжительностью игры, в каких случаях не засчитывается очко. Будущие спортсмены. Закрепить знания детей правил игры, расстановки игроков, правила счета очков, передачи и ловли мяча. Разучить с детьми характерные для данного вида спорта движения.

Просмотр игры на видеозаписи, создать положительный эмоциональный фон для желания овладеть спортивной игрой Мини-волейбол. Формировать здоровый образ жизни. Передай не роняй. Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений. Чей мяч улетит дальше. Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции. Поймай мяч, переправь через сетку. Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать интерес к игре мини-волейбол. Попади мячом в обруч. Способствовать умению играть в командах. Совершенствовать броски мяча в несколько горизонтальных целей, лежащих на полу, далеко и точно перебросив мяч предварительно через волейбольную сетку. Подбрось, поймай. Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол. Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.

Создать условия для овладения детьми игрой мини- волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость. Ходим, бросаем, ловим. Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук. Не урони внимательно смотри. Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплочённости. Кого назвали, тот ловит мяч. Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал. Перебрось мяч через сетку из-за головы. Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч

через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

Упражнения и игры с футболом

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

IV. Планируемые результаты обучения воспитанников:

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

- знает названия спортивных игр с мячом;
- имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;
- свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
- проявляет желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

К концу 1 года обучения дети должны уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах;

бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в баскетбольный щит с места;

- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота)

К концу 2 года обучения дети должны уметь:

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- соблюдать правила в командной игре.

V. Контрольно-измерительные материалы

Способы определения результативности: использование следующих методов отслеживания результативности: педагогический анализ результатов выполнения обучающимися диагностических заданий, участие в итоговых занятиях, спортивных развлечениях и соревнованиях.

| Виды движений: | | Средний уровень (1-й год обучения) | Средний уровень (2-й год обучения) |
|---------------------------------|--|---|---|
| Элементы игры в баскетбол | Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы | Из 5 бросков 3 попадания | Из 5 бросков 4 попадания |
| | Перебрасывания мяча через сетку | Задерживает мяч, перебрасывает через сетку. | Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку |
| Элементы игры в волейбол | Перебрасывание мяча друг другу | Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч. | Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч. |
| | Передача мяча друг другу | Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч. | Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч. |
| Элементы игры в футбол | Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м. | 2 раза из 10 | 3 раза из 10 |
| | Отбивания мяча на месте | Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч. | Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч. |
| «Школа мяча» | Подбрасывания мяча с хлопками в движении | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч. | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч. |

| | | | |
|--|--|-----------------------------|----------------------------|
| | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте | 5 раз 2 раза потерял мяч | 5 раз 1 раз потерял мяч |
| | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении | Умеет принимать | Умеет ловко принимать |

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Николаева Н.И. Школа мяча: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. 2012.
3. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.
4. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
6. Калининский О.А.; Филиппова С.О. Планирование в физической культуре дошкольников. Методические рекомендации. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
7. Осокина Т.И. Физическая культура дошкольников. – М.: Просвещение, 1984. Программа «Детство» РГПУ им. А.И. Герцена.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – м.: Просвещение, 1984.

Подвижные игры с мячом**Брось – догони.**

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого называют: «Саша, лови!». Игрок

ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малого мяча. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малого мяча. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч

следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить».

Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор,

пока мяч не перестанет подсакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по

3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу, и вопрос переадресовывается ему.