

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
«30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МБДОУ – детский сад №19  
Г.С.Брызгина  
Приказ № 106-О от «30» августа 2024 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **Школа мяча «Баскетболенок»**

Физкультурно - спортивная направленность

Возраст обучения: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ампилогова Юлия Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

## Содержание

### 1. Целевой раздел.

Пояснительная записка

- 1.1 Актуальность программы
- 1.2 Новизна программы
- 1.3 Целесообразность программы
- 1.4 Цель и задачи программы
- 1.5 Отличительные особенности программы
- 1.6 Результат

### 2. Содержательный раздел.

- 2.1. Учебно-тематическое планирование.
- 2.2. Общая характеристика программы
- 2.3. Основные задачи психолого-педагогической работы
- 2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями

### 3. Организационный раздел.

- 3.1. Раздел «Теоретическая подготовка»
- 3.2. Раздел «Охрана труда и техника безопасности»
- 3.3. Раздел «Общая физическая подготовка»
- 3.4. Раздел «Специальная физическая подготовка»
- 3.5. Раздел «Техническая подготовка»
- 3.6. Раздел «Контрольные нормативы»
- 3.7. Диагностические средства
- 3.8. Материально – техническое обеспечение программы
- 3.9. Методическое обеспечение программы

## **1. Целевой раздел.**

### **Пояснительная записка**

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы). В соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

#### **1.1 Актуальность программы.**

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр мультфильмов, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. Повышение эффективности физического воспитания детей именно старшего дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. В тоже время усиливаются требования к подготовленности воспитанников детского сада к учебным предметам в школе, в том числе к физической культуре, где уже в первом классе ребенок изучает игровые виды спорта и поэтому на базе МБДОУ детский сад

комбинированного вида №59 была разработана программа по дополнительному образованию «Школа мяча».

## **1.2 Новизна программы**

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников старшего дошкольного возраста на основе спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- поддержке разнообразия детства;
- сохранении уникальности и самоценности детства;
- реализации программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принципе индивидуально-дифференцированного подхода (индивидуализации дошкольного образования);
- принципе интеграции образовательных областей;
- принципе гармоничности образования;
- поддержке инициативы детей в различных видах деятельности»;
- сотрудничестве «ДОУ с семьей»;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); - приобщении детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

## **1.3 Целесообразность программы.**

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место в физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Владение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОУ кружка «Школа мяча»

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается –мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов,

способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

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

#### **1.4 Цели и задачи программы**

Целью программы является освоение техники игры в футбол, баскетбол, и волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих **задач:**

##### ***Образовательные:***

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
- познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

##### ***Оздоровительные:***

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей)

***Воспитательные:***

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

***Развивающие:***

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

### **1.5 Отличительная особенность программы**

Программа «Школа мяча» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками старших дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработке и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы. Которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе секционной работы большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическим упражнениям, к спортивным играм.

#### ***Формы, методы и приемы обучения***

##### ***Формы***

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованная секция; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по

овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения, тестирование и медико - педагогический контроль. **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.

#### ***Средства обучения:***

- оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини- баскетбольные, футбольные), снимающийся баскетбольный щит с корзиной, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, фитболы, тренажерного зала и спортивной площадки;

- технические средства обучения;

- учебно- наглядные и учебные пособия (экранно- звуковые средства, инструкции, наставления);

- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога

**Характеристики особенностей развития детей.**

*На пятом году жизни* возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

*На шестом году жизни* ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

*У детей седьмого года жизни* совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. **Задачи первого года обучения для детей 5-6 лет:**

- Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде;

- Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;

- Развивать психофизические качества;

- Воспитывать положительные нравственно волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения. **Задачи второго года обучения для детей 6-7 лет:**

- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
- Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
- Развивать точность, координацию, глазомера.
- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

***Режим работы кружка «Школа мяча»:***

Количество занятий в неделю	Старшая группа	Подготовительная группа
	1	2
Количество занятий в месяц	4	8
Количество занятий в год	32	68
Длительность одного занятия	25 мин	30 мин
День недели	в соответствии с планом	
Количество детей, посещающих секцию	20	20

***Структура занятий***

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие.

***I. Вводная часть.***

Цель- подготовка организма к сложным упражнениям.

Ходьба, корригирующая ходьба, бег, дыхательные упражнения. Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

***II. Основная часть.*** Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях. Разминка под музыку (аэробные упражнения), обучение движениям с мячом, дыхательные упражнения, подвижная игра, эстафеты. Старшая группа 20 мин, подготовительная группа – 22 мин.

**III. Заключительная часть.** Цель– приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения. Релаксацию, речевка, спокойная ходьба Старшая группа 3 мин, подготовительная группа – 4 мин.

### 1.6 Результат

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

**Требования к уровню освоения знаний — знать:**

– историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола; правила ведения счета в волейболе, футболе; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

**К концу первого 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 (эстафета или поточный метод); *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 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м.;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5м. в цель (ворота).

*Отбивать мяч:*

- на месте правой и левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую; - правой, левой рукой с продвижением вперед; - ловить мяч ногой.

***К концу второго года обучения дети должны уметь:***

*Вести мяч:*

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику; - с дополнительными заданиями.

*Бросать мяч в кольцо:*

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксации остановки); - одной рукой от плеча.

*Бросать мяч в ворота:*

- с ударом по неподвижному мячу; - с ударом по движущемуся мячу.

*Вести и передавать мяч парами:*

- с продвижением вперед (ходьба бег);
- перебрасывания мяча через сетку, толчком двух ладоней; - перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук; - передача мяча в парах с помощью ног.

*Соблюдение правил в командной игре.*

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Учебно-тематическое планирование**

#### **Старшая группа**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Теорпрактич</b>	<b>Практич</b>
<b>1</b>	Диагностика	4		4
<b>2</b>	История возникновения мяча	1	1	
<b>3</b>	Броски мяча	5		5
<b>4</b>	Подбрасывание мяча	2		2
<b>5</b>	Перебрасывание мяча в парах	3		3
<b>6</b>	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
<b>7</b>	Отбивание мяча	3		3
<b>8</b>	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:	32	3	24

### Подготовительная группа

№	Раздел	Кол-во	Теорпрактич.	Практич.
1	Диагностика	8		8
2	История возникновения мяча	2	2	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	2	2	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	2	2	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	2	2	
6	Броски мяча	8		8
7	Отбивание мяча	8		8
8	Перебрасывание мяча	8		8
9	Упражнение с фитболами	4		4
10	Забрасывание мяча в цель	8		8
11	Ведение мяча	8		8
12	Перебрасывание мяча через сетку	8		8
	Итого:	68	8	60

## 2. 2 Общая характеристика программы

Организация интегративного курса физического воспитания дошкольников по дополнительному образованию. Дополнительное образования социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая развитие» с формами

дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников.

### **2.3 Основные задачи психолого-педагогической работы:**

- воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **2.4 Интеграция образовательной области «Физическое развитие»**

#### **с другими областями**

##### *Познавательное развитие.*

- Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.);
- Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов, презентаций о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни, о истории мяча, возникновении спортивных игр;
- Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

##### *Социально-коммуникативное развитие*

- Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды;
- Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;
- Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки;
- Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

##### *Речевое развитие*

- Проговаривание действий и название упражнений, спортивной терминологии;
- Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности (использование речевок, стишков); □ Обсуждение пользы спортивных игр с мячом.

##### *Художественно-эстетическое развитие*

- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, загадок;

- Использование на занятиях физкультурой пособий, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания);
- Рисование мелом разметки для подвижных игр;
- Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Раздел «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 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);
- баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры (по 25 мин) (две четверти по 5–7 мин для дошкольников);
- футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин (по 5–7 мин для дошкольников).

### ***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.

### ***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.

### **3.2 Раздел «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 воспитателю физического воспитания*

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

Соблюдать санитарно-гигиенические требования;

Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем;

При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок;

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.

### **3.3 Раздел «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 ее 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*

Выбор упражнений основывается на рекомендациях образовательной программы физического воспитания в ДООУ «От рождения до школы».

*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 гимнастической палкой, обручем, скакалкой, стандартными 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». **3.4**

### **Раздел «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.

*Инвентарь и оборудование:* уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, сетка, баскетбольные щиты.

*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. Владение 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.

#### ***Занятия на тренажерах***

В дошкольном учреждении на занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые (0,5 кг), медбол (1 кг), шведскую стенку, (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

Воспитатель знакомит детей с тренажерами, разучивает упражнения. С этой целью используется показ, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

**Физкультурный досуг (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.

#### ***Специальная разминка и отдых***

Перед началом занятий дети должны в течение 6–8 минут размяться, разогреться. Начинать разминку следует с дыхательной гимнастики, ОРУ. Упражнения следует начинать с самых легких, постепенно увеличивая нагрузку. Разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений,

так как в начале занятия интерес у детей повышен. Выполнение упражнений под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. Важны также растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам.

### **3.5 Раздел «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, образуя 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, ладошка 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 ногами** – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно 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 ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногами; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым 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 соприкасаться 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; закаливающие 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.

### **3.6 Раздел «Контрольные нормативы»**

#### ***Требования к контрольным нормативам***

Методы и средства контроля в теории и практике физического воспитания дошкольников должны отвечать следующим требованиям:

- соответствовать критериям стандартизации (надёжность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
- быть простыми и доступными возможностям детей;
- по возможности исключать влияние предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
- быть применимыми в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего оборудования и инвентаря;
- позволять количественно оценить результат.

Проводить диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по двум блокам показателей:

- уровень развития физических качеств и двигательных способностей,
- степень сформированности основных (по программе физического воспитания в ДОУ) и специальных двигательных умений и навыков.

### **3.7 Диагностические средства**

- Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.
- 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:

**Методика диагностики:**

<b>Виды движений:</b>		<b>(1-й год обучения)</b>	<b>(2-й год обучения)</b>
<b>Элементы игры в баскетбол</b>	Ведение мяча в движении-10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, 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)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

	Броски мяча в корзину 2мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
<b>волейбол</b>	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
<b>Элементы игры в</b>	Перебрасывание мяча друг другу.	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия.1-2 раза потерял мяч.

Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении-10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Шакола»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой.	Не менее 20 раз одной рукой.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	2 раза потерял мяч. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	1-2 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 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз
--	--	--

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом (первый год обучения) \_\_\_\_\_ учебный год**

Виды движений	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		«Школа мяча»						Итого	
	Броски мяча в баскетбольную корзину	Отбивание мяча на месте	Броски мяча в ворота на меткость	Перебрасывание мяча друг другу	Подбрасывание мяча	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте								
Ф.И.О.	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.	н.г.
1														
2														
3														
4														
Итого:														
В														
С														
Н														

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом (второй год обучения) \_\_\_\_\_ учебный год**

Виды движений	Элементы игры в футбол	«Школа мяча»	«Школа мяча»	Итого
---------------	------------------------	--------------	--------------	-------

ФИО	Броски мяча в ворота на меткость		Броски мяча в ворота на меткость		Подбрасывание мяча с хлопками		Отбивание мяча на месте		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля двумя руками			
	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														
3														
4														
<b>Итого:</b>														
<b>В</b>														
<b>С</b>														
<b>Н</b>														

### 3.8 Материально – техническое обеспечение программы

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

Оборудование соответствует требованиям программы. **Спортивный инвентарь:**

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (7 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)

12. Кубики (20 шт.)

13. Кегли (20 шт.)

14. Гимнастические скамейки (4 шт.)

15. Мишени (2 шт.)

16. Коврики (12 шт.)

17.Свисток (2 шт.)

**Технические средства обучения:**

-магнитофон;

-флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

### **3.9 Методическое обеспечение 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.Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
13. 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.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
16. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
17. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://thelib.ru/books/s>
2. <http://www.yaselki.ru/informatsiya-o-yaslyah/sportivnye-igry-v-detskom-sadu>
3. <http://www.maam.ru/detskijsad/sportivnye-igry-v-detskom-sadu.html>
4. <http://cherepanova.usinsk-detsad22.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/8dopolnitelnoe-obrazovanie>
5. <http://dsn4.ru/index.php/osnovnayaobshcheobrazovatelnayaprogramma/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniy>

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ**

**«ШКОЛА МЯЧА» ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>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).</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками изза головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</p> <p>Броски мяча на меткость в цель</p>
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>Броски мяча в цель на меткость.</p>
3	История возникновения мяча	<p>Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>Развивать ориентировку в</p>	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>Беседа «Спортивные игры с мячом».</p> <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом»</p>

4	Броски мяча (октябрь)	<p>пространстве.</p> <p>Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд.</p> <p>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</p>
5	Подбрасывание мяча	<p>Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
6	Броски мяча	<p>Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</p> <p>Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд)</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Броски мяча ногой в цель</p>
7	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Воспитывать настойчивость.</p> <p>Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <p>Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</p>

8	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу
---	---------------------	------------------------------------	--

9	<b>(ноябрь)</b>	парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через друг другу. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	<b>Броски мяча (декабрь)</b>	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»

13	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Отбей мяч»</p>
----	----------------	---	--

14	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
15	Забрасывание мяча	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>Прыжки на мячах</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
16	Перебрасывание мяча <b>(январь)</b>	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками</p> <p>П/и «Мельница»</p>
17	Перебрасывание мяча	<p>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.</p>	<p>Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>

18	Забрасывание мяча	<p>Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячаххоппах.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
----	-------------------	--	--

19	Броски мяча	<p>Учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость.</p>	<p>Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)</p> <p>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</p> <p>П/и «Не урони мяч»</p>
20	Броски мяча (февраль)	<p>Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.</p>	<p>П/и «Играй, играй мяч не теряй», «сбей кеглю»,</p> <p>«Поймай мяч».</p>
21	Перебрасывание мяча	<p>Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге.</p> <p>Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.</p>	<p>Закрепить: ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой.</p> <p>П/и «Займи свой кружок»</p>

22	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
23	Перебрасывание мяча	Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения.	Эстафеты с ведением мяча. П/и «Попади в мяч»
24	Отбивание мяча	Учить правильно	Отбивание мяча правой, левой рукой в

	<b>(март)</b>	ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
--	---------------	--	---

25	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
26	Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
27	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
28	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного

		навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
--	--	---	-------------------------------------

29	Упражнения с мячом – фитболом	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
30	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
31	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
32	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
		дальность.	

33	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)</p>
34	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками</p> <p>Броски мяча ногой в ворота на меткость</p>
35	Развлечение		Развлечение «Быстрый мяч»
36	Развлечение с родителями		Развлечение с участием родителей «Веселые старты»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ  
«ШКОЛА МЯЧА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1,2	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками изза 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)
3,4	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.
5,6	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»

7,8	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол,	Беседа о спортивной игре «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля его на месте
-----	-------------------------------------	---	---

9, 10	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» <b>(октябрь)</b>	правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	П/и «Ловишка с мячом»
		Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»
		Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. Воспитывать целеустремленность	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»

13, 14	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. Закрепить навык перебрасывания мяча Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»</p>
-----------	-------------	---	--

15, 16	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>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 П/и «Мяч в воздухе»</p>
17, 18	Отбивание мяча <b>(ноябрь)</b>	<p>Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>

19, 20	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Совершенствовать прыжки. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь»
21, 22	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
23,	Балансировка на	Учить	Балансировка на фитболе (сидя, стоя
24	фитболе	балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»

25, 26	Забрасывание мяча <b>(декабрь)</b>	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	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 П/и «Горячая картошка»
27, 28	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
29, 30	Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный	Ведение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира Прыжки на мячах - хоппах Ведение мяча ногой с помощью

		бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость.	ориентиров П/и «Мяч капитану»
--	--	---	----------------------------------

31, 32	Ведение мяча	Учить управлять мячом, мягко отгалкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча в парах Подбрасывание и ловля мяча П/и «Мяч - ловцу»
33, 34	Перебрасывание мяча (январь)	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу Развивать ориентировку в пространстве.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
35, 36	Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Броски мяча о стену Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
37, 38	Забрасывание мяча	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах Упражнять в умении броска в ворота Развивать глазомер,	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Перебрасывание мяча друг другу Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель»

		ловкость.	
--	--	-----------	--

39, 40	Передача мяча (февраль)	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.	Перебрасывании мяча друг другу Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
41, 42	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Развивать внимание.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
43, 44	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
45, 46	Ведение мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»

47, 48	Ведение мяча <b>(март)</b>	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
-----------	-------------------------------	---	---

49, 50	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
51, 52	Броски мяча	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом»
53, 54	Перебрасывание мяча	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
55, 56	Перебрасывание мяча <b>(апрель)</b>	Упражнять в перебрасывании мячей в парах Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»

57, 58	Ловля мяча	Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
-----------	------------	--	--

59, 60	Ведение мяча	Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах стрелок»
61, 62	Броски мяча	Упражнять ведению мяча в беге Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	Ведение мяча, продвигаясь бегом Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой - П/и «Ловишка с мячом»
63, 64	Перебрасывание мячей <b>(май)</b>	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Отбивание футбола двумя руками в ходьбе Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»

65, 66	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	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)
67, 68	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками Броски мяча в ворота на меткость
69	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»
	развлечение		
70	Развлечение с родителями		Развлечение с участием родителей «Спортивное поколение»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630964

Владелец Брызгина Галина Сергеевна

Действителен с 26.12.2023 по 25.12.2024