

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад общеразвивающего вида № 48 с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию детей»

662159, г.Ачинск, Юго-восточный район, строение 43 тел.7-52-03  
ОКПО/ОГРН 83037673/1072443001850, ИНН/КПП 2443032069/244301001

РАССМОТРЕНО:  
на методическом совете  
Протокол № 04 от 31.05.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Д/сад № 48»  
Н.Л.Красносельская  
Приказ № 75 от 10.03.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физической направленности**

**«ШКОЛА МЯЧА»**

возраст обучающихся с 5 до 7 лет

(срок реализации 1 год)

Составители:  
инструктор по физической культуре  
Тимошкина Инна Валерьевна  
старший воспитатель  
Пономарева Татьяна Дмитриевна

Ачинск, 2022

## Содержание

1.	Пояснительная записка _____	2
2.	Учебно-тематический план _____	6
3.	Содержание программы _____	7
4.	Методическое обеспечение _____	12
5.	Список литературы _____	16
6.	Приложения 1	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность — естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела необходимость поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решением этой проблемы являются разнообразные игры и упражнения с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча».

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

**Новизна и актуальность:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. 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.

**Направления работы:**

*Теоретическое:* знакомство детей с историей возникновения мяча, с элементами игры в баскетбол, футбол, волейбол.

*Практическое:* обучение детей навыкам владения мячом.

**Цель программы:**

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- познакомить дошкольников с историей игровых видов спорта;
- обучить элементам техники игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, глазомер;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям, возрасту и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Ожидаемый результат:**

- ознакомление с историей игровых видов спорта (баскетбол, футбол, волейбол).
- обучение элементам техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- развитие ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, глазомера;
- умение выстраивать товарищеские взаимоотношения, играть в команде.

**Возраст детей:** программа составлена для детей 5-7 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия проводятся в спортивном зале.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год (с сентября по май). Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий составляет 30 минут. Количество детей в кружке 10-12 человек.

**Форма обучения:** специально организованные занятия, соревнования.

## Календарный учебный график

Содержание	Группа (дети 5-7 лет)
Количество групп	1
Начало учебного года	сентябрь
Окончание учебного года	май
Первое полугодие	33 недели
Второе полугодие	39 недель
Количество занятий в неделю	2
Продолжительность занятий	30 мин
Сроки проведения педагогического мониторинга (диагностики) дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»	Вводная диагностика октябрь
	Итоговая диагностика май
Праздничные (выходные) дни	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства;

### **Принципы построения программы:**

*Принцип сознательности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Систематичность и последовательность обучения, постепенность усложнения материала и его повторяемость:

- *систематичность* обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;

- *последовательность* предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

- *повторяемость* обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;

Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности;

Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

### **Организация образовательной деятельности:**

Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.

Дети разучивают элементы игры в баскетбол, футбол, волейбол состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи

его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения); действия с мячом: броски, ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подбрасывание мяча, перебрасывание мяча через сетку. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Работа с родителями:**

- индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях;
- папки-раскладушки, папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.);
- анкетирование по вопросам физического воспитания детей;
- информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы. Мониторинг проводится 2 раза в год (приложение 1).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Раздел	Количество	Теоретико - практический	Практический
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
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	12		12
7	Отбивание мяча	10		10
8	Перебрасывание мяча в парах	12		12
9	Забрасывание мяча в корзину	8	8	
10	Ведение мяча	10		10
11	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	8		8
12	Метание мяча	2		2
13	Упражнения с мячами - фитболами	2		2
14	Итого	72	12	60

**Календарно – тематический план**

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Диагностика (октябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в движении - 10 раз 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, согласованно с передвижением).</li> <li>- Броски мяча в корзину 2 – мя руками из - за головы ( расстояние 3м, высота 2м)</li> </ul>
2.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>- Отбивание мяча на месте.</li> <li>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>- Броски мяча в цель на меткость.</li> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>- Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
3.	История возникновения мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>- Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>- Д/и «Что это за мяч?».</li> <li>- П/и «Горячая картошка», «Акулы».</li> </ul>
4.	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</li> <li>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</li> <li>3. Воспитывать целеустремленность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз.</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом».</li> </ul>
5.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>- Броски мяча вверх с хлопком.</li> </ul>

		<p>2.Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3.Развивать глазомер, ловкость.</p>	- П/и «Охотники и куропатки»
6.	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<p>1.Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p>2.Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p>3.Воспитывать целеустремленность.</p>	<p>- Беседа о спортивной игре «Футбол» о игре</p> <p>- Забрасывание мяча в ворота.</p> <p>- Броски мяча друг другу.</p> <p>- П/и «Охотники и куропатки».</p>
7	Броски мяча	<p>1.Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p>2.Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</p> <p>3.Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4.Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<p>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу снизу, от плеча одной рукой.</p> <p>- Передача мяча друг другу парами, в Тройках.</p> <p>- П/и «Лови – не лови»</p>
8	Броски мяча	<p>1.Учить подбрасывать мяч и ловить его на месте.</p> <p>2.Закрепить броски мяча об пол и ловли его в движении.</p> <p>3.Закреплять навык ведения мяча ногой в движении.</p> <p>4.Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<p>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</p> <p>- Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</p> <p>- Броски мяча ногой в цель на меткость(4 из 10)</p>
9	Броски мяча (ноябрь)	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</p> <p>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4. Развивать глазомер, координацию движений</p>	<p>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз).</p> <p>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.).</p> <p>- Передача мяча друг другу парами, в тройках.</p> <p>- П/и «Лови – не лови».</p>
10	Передача мяча	<p>1.Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>2.Ловля мяча в парах</p>	<p>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд).</p> <p>- ловля мяча двумя руками у груди с шагом</p>



		3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	назад (не менее 10 раз подряд). - П/и «Ловишки с мячом».
11	Отбивание мяча	1.Отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. - Бросок мяча об стенку и ловля его два раза. - Остановка мяча ногой. - П/и «Пятнашки на улиточках»
12	Броски мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок».
13	Броски мяча	1. Закреплять отбивать мяч ладонями в движении 2. Закреплять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4.Развивать глазомер, Ловкость, чувство ритма.	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом».
14	Броски мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу. - п/и «Вышибалы»
15	Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой. - «Пятнашки на улиточках».
16	Передача мяча	1.Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). - П/и «Ловишка с мячом».
17	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног

		<p>движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
18	Отбивание мяча (декабрь)	<p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать Движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание координацию движения.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу</p> <p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног.</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и ловит».</p>
19	Перебрасывание мячей	<p>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на фитболах</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>
20	Броски мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<p>- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</p> <p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>- П/и «Гонка мячей по шеренге».</p>
21	Отбивание мяча	<p>1. Продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>- Броски мяча вверх с поворотом кругом</p> <p>- Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</p> <p>- Остановка движущегося мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Мяч в воздухе»</p>
22	Перебрасывание мячей	<p>1. Продолжать учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движения.</p>	<p>- Отбивание мяча по кругу</p> <p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>- Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>- П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
23	Перебрасывание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по</p>	<p>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</p> <p>- Прыжки на мячах – хопках</p> <p>- Передача мяча ногой в движении</p> <p>- П/и «Охотники и зверь»</p>

		<p>кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>		
24	Перебрасывание мячей	<p>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Продолжать упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>- Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>- Прыжки на мячах – хопках</li> <li>- Передача мяча ногой в движении</li> <li>- П/и «Охотники и зверь»</li> </ul>	
25	Метание мяча	<p>1. Учить метать мяч на дальность.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча на дальность в цель.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- Ведение мяча в движении.</li> <li>- П/и «Меткий стрелок».</li> </ul>	
26	Забрасывание мячей	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</li> <li>- Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>- Броски мяча в ворота в движении.</li> <li>- П/и «Горячая картошка».</li> </ul>	
27	Бросание и ловля мяча (январь)	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>	
28	Ведение мяча	<p>1. Учить ведению мяча с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч одной ногой.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с поворотом</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- Прыжки на фитболах</li> <li>- Ведение мяча одной ногой.</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	

29	Балансировка на тренажере	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить балансированию на тренаж, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Балансировка на тренаж (сидя стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- Ведение мяча в движении</li> <li>- П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>	
30	Забрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- Броски мяча в ворота в движении</li> <li>- П/и «Горячая картошка»</li> </ul>	
31	Броски и ловля мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соизмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание и ловля набивного мяча.</li> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</li> <li>- Перебрасывание мяча в парах разными способами.</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках».</li> </ul>	
32	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с поворотом</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- Прыжки на фитболах</li> <li>- Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	
33	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> </ul> <p>Переправление мяча через сетку в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>- П/и «Мяч ловцу».</li> </ul>	
34	Переправление мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Ведение мяча с поворотами</li> <li>- Отбивание мяча по кругу.</li> <li>- Передача мяча ногой в движении</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>	
35	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</li> <li>2. Упражнять ведению мяча в беге.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Подбрасывания малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.</li> </ul>	

		3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма	- П/и «Ловишка с мячом»	
36	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом. 4. Развивать внимание.	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»	
37	Ведение мяча	1. Закреплять ведение мяча шагом и бегом, правой, левой рукой. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом.	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»	
38	Передача мяча	1. Закреплять перебрасыванию мяча из разных исходных положений. 2. Упражнять передаче мяча в парах во время ходьбы и бега.	- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. - Перебрасывание мячей друг другу во время бега. - Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа)	
39	Ведение мяча	1. Продолжать учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	- Ведение мяча с поворотом - Бросание мяча до указанного ориентира - Прыжки на фитболах - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров - П/и «Мяч капитану»	
40	Броски мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - подбрасывание мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»	
41	Забрасывание мяча (март)	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. - бросок мяча ногой в ворота на меткость. - П/и «Попади мячом в цель»	

42	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движения.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>-перебрасывание мяча друг другу время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>
43	Балансировка на тренажере	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на тренаж..</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>- Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку руками из-за головы</li> <li>- П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
44	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать технику движения</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>
45	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу время ходьбы</li> <li>- бросание мяча в вертикальную цель ( 3-4м.)</li> <li>- Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> <li>- П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
46	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движения.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>-перебрасывание мяча друг другу время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>
47	Балансировка на тренажере	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на тренаж..</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3.Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>- Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</li> <li>- П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
48	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> </ul>

		<p>направлении.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>
49	Ведение мяча (апрель)	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал,</li> <li>- Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>- Ведение мяча в движении</li> <li>- Прыжки на фитболах</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
50	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>- Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
51	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить забрасыванию мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</li> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении.</li> <li>- Отбивание мяча на месте.</li> <li>- П/и « Футбол»</li> </ul>
52	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- перебрасывание двух мячей одновременно в парах</li> <li>-перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> </ul>
53	Ведение мяча	<p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал.</li> <li>- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы.</li> <li>- Ведение мяча в движении.</li> <li>- Прыжки на фитболах.</li> <li>- П/и «Лови – не лови».</li> </ul>

		ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.		
54	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. - отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. - П/и «Ловишки».	От
55	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость	- Броски мяча с хлопками и ловля его в движении. - перебрасывание 2 мячей одновременно, в парах. -перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м) - П/и «салки с мячом».	
56	Броски мяча	1. Продолжать закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. - перебрасывание 2 мячей одновременно, в парах. -перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м) - П/и «салки с мячом».	
57	Перебрасывание мячей (май)	1.Развивать точность движения при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на фитболах.	-Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. - ведение мяча змейкой с остановкой на сигнал. -передача мяча ногой в движении. - прыжки на фитболах. - п/и «Гонка мячей по шеренгам».	
58	Перебрасывание мячей	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движения.	- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе  - Перебрасывание мяча через сетку  - П/и «Пятнашки на улиточках»	
59	Забрасывание мячей	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча,	- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. - отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. - бросок мяча в ворота на меткость. - отбивание мяча на месте. - п \и « Футбол»	



		<p>удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p>	
60	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</p> <p>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</p> <p>- Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</p> <p>- П/и «Салки с мячом»</p>
61	Забрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p>	<p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</p> <p>- отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении.</p> <p>- П/и «Ловишки»</p>
62	Передача мяча	<p>1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3. Передача мяча в парах.</p> <p>4. Развивать координацию движения.</p>	<p>- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу. время ходьбы.</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча в парах</p> <p>- П/и «Мельница».</p>
63	Броски и ловля мячей	<p>1.Учить соизмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3.Развивать глазомер.</p>	<p>- Бросание и ловля набивного мяча.</p> <p>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</p> <p>- Перебрасывание мяча в парах разными способами.</p> <p>- П/и «Золотые ворота».</p>
64	Перебрасывание мячей	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движения.</p>	<p>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</p> <p>- Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>- П/и «Пятнашки на фитболах».</p>
	Отбивание мяча	<p>1. Продолжать учить бросать</p>	<p>- Броски малого мяча об пол, ловля обеими</p>

65		<p>мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>руками одновременно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>- Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч.</li> <li>- Остановка движущегося мяча с помощью ног.</li> <li>- П/и «Мяч в воздухе».</li> </ul>
66	Забрасывание мячей	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>- Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>- Броски мяча в ворота в движении.</li> <li>- П/и «Горячая картошка».</li> </ul>
67	Упражнения для развития силы рук	<p>1. Отжимание от пола в упоре с колен.</p> <p>2. Планка в упоре лежа</p> <p>3. Отжимание от скамейки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание с колен 10р</li> <li>- стойка в планке 1мин</li> <li>- отжимание от скамейки 10р</li> </ul>
68	Упражнение для развития силы ног.	<p>1. Упражнения «Пистолет»</p> <p>2. Приседание</p> <p>3. Прыжки из упора присев высоко вверх.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание на одной ноге, рукой можно держаться за стену.</li> <li>- приседание руки за головой.</li> <li>- прыжки «Приветствие солнцу».</li> </ul>
69	Ведение мяча	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал.</li> <li>- Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы.</li> <li>- Ведение мяча в движении.</li> <li>- Прыжки на фитболах.</li> <li>- П/и «Лови – не лови».</li> </ul>
70	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопками и ловля его в движении.</li> <li>- перебрасывание 2 мячей одновременно, в парах.</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м).</li> <li>- П/и «салки с мячом».</li> </ul>
71	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча.</li> <li>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м).</li> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками</li> </ul>

			<p>на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении.</li> <li>- Ведение мяча ногой в движении.</li> </ul>
72	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение, перемещение, стойки с мячом</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>- отбивание мяча на месте.</li> <li>- подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>- броски мяча в ворота на меткость.</li> </ul>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методические рекомендации по структуре занятий:

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

*Основная часть:* ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

*Заключительная часть:* м/п игра, ходьба, релаксация.

### Методы и приемы, используемые на занятиях:

- *наглядные методы:* правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;
- *вербальные (словесные) методы:* приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;
- *практические методы:* игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

### Методика обучения элементов игры 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. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

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 элементов игры в волейбол .**

Обучение детей элементам игры в волейбол начинается со старшей группы, включая упражнения в бросании и ловле мяча, подвижные игры с мячом в непосредственно образовательную деятельность. В этом возрасте дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно обучить ребенка регулировать силу отталкивания. В старшей группе организуются специальные занятия, состоящие только из игр и упражнений с мячом. В этом возрасте навыки владения мячом получают дальнейшее развитие. Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Упражнения с мячом выполняются во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Действия без мяча.

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в волейбол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки. Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать игровую стойку. Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).

2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.

3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.

4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги. Все перемещения (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками. Остановка прыжком включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при остановке шагом – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

Действия с мячом.

Действия с мячом, необходимые для игры в волейбол: держание мяча, прием, передача, подача мяча. Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками. В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам держания мяча:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).

2. Руки согнуты, локти направлены вниз в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча. Общими для всех способов приема мяча являются три

правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держать мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки). Правила выполнения передачи мяча двумя руками снизу (от груди):

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

### **Методика обучения элементов игры в футбол.**

*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 брошенным предметом, 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.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного 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).

Специальные упражнения выполняются в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол

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

#### **Результативность освоение программы**

Для определения результативности освоения программы ведутся следующие документы:

- журнал посещаемости;
- анкетирование родителей;
- фото и видеосъемка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытые мероприятия для родителей.

### **Оценочные материалы**

#### **Мониторинг отслеживания качества результатов деятельности детей «Школа мяча»**

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза

	месте				
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
<b>II блок: упражнения с ведением мяча</b>					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
<b>III блок: упражнения с бросками мяча в корзину</b>					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

### **Список средств обучения**

#### **Оборудование зала:**

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные), баскетбольные корзины, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, мячи фитболы, конусы-ориентиры, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гантели, кегли.

Вспомогательное оборудование: аудио-видео аппаратура, DVD и CD-диски.

#### **Методическое и дидактическое обеспечение:**

информационная и справочная литература, комплексы специальных упражнений и картотека подвижных игр для каждого возраста и по силовым физическим возможностям ребенка, наглядные пособия: схемы, таблицы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателей дет. сада / Просвещение, 1992.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов ффкМ.: Просвещение, 1990.
3. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет». Мозаика-Синтез Москва, 2014.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб: «Детство - Пресс», 2012.
7. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
8. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
9. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.