

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 110 города Пензы «Страна чудес»  
(МБДОУ детский сад № 110 г. Пензы)

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБДОУ детского сада №110 г. Пензы  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 110 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ С.В. Одинцова

Дополнительная общеразвивающая программа  
по физическому развитию

«Сильные, смелые, ловкие (школа мяча)»  
(в редакции 22.04.2022 г.)

срок обучения – 2 года

Автор: Кузьмирова Любовь Петровна

Пенза

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план</b>	<b>9</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>10</b>
<b>4. Методическое обеспечение программы</b>	<b>24</b>
<b>Список использованной литературы</b>	<b>29</b>

## 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 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. 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, совершенствуют 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.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс»,

учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

### **Программа разработана с учетом:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)

### **Программа направлена на:**

- улучшение физического развития и физической подготовленности воспитанников;
- развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений;
- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание морально-волевых качеств дошкольников;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов детей, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований (п.3 Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Реализуется данная Программа на базе МБДОУ детского сада №110 г. Пензы инструктором ФК высшей квалификационной категории Кузьмировой Л.П., создает полное удовлетворение для родителей, с одной стороны, т.к. осуществляется только по их желанию, независимо от уровня подготовленности их детей, «на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями» (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение от 4 сентября 2014г. N 1726-р, г. Москва).

**Новизна и актуальность:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Комплектование группы детей для занятий по программе «Школа мяча» проводится с учетом возраста детей, без учета способностей на данный период, и с желания родителей на договорной основе. При поступлении детей в кружок, родители пишут заявление, далее с родителями заключается двусторонний договор. И заключается трудовой договор с педагогом. Состав группы набирается постоянный, в количестве от 8 до 12 человек. Педагог ведет табель посещаемости, далее бухгалтерия проводит начисления в соответствии с табелем посещения детей.

### **Направления работы:**

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

### **Цель программы:**

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **Задачи обучения:**

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

### **Задачи первого года обучения:**

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

### **К концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу воспитателя, 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, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча через сетку;
  - передача мяча друг другу с помощью йога;
  - 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;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - метать набивной мяч;
  - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
- отбивать мяч:
  - на месте правой, левой рукой;
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
  - правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
  - ловить мяч ногой.

### **Задачи второго года обучения:**

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

### **К концу года дети должны уметь:**

- вести мяч:
  - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
  - приставным шагом;
  - с поворотом, бегом;
  - правой и левой рукой, свободно продвигаясь 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 фиксацией 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 вперёд (ходьба, бег);

- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

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 и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Возраст детей:** программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы:** 2 года (старшая и подготовительная к школе группа). Занятия проходят один раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия не более 25-30 мин, в зависимости от возраста детей ( Приказ «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3049-13 от 15.05.13 №26»)

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

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



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор- практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>24</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор- практич	Практич
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	4		4
7	Отбивание мяча	3		3
8	Перебрасывание мяча	4		4
9	Упражнение с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	4	4	
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>23</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча – не менее 10 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).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
2	Диагностика	2. 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> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	<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. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
5	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> </ul>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать ловкость</li> </ol>	<p>из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</p>
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
7	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость.</li> <li>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>▪ Передача мяча друг другу в парах</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
8	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</li> <li>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</li> <li>2. Развивать координацию движений, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину</li> <li>▪ Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
10	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</li> <li>3. Воспитывать</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Метание набивного мяча из-за головы</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>

		выдержку.	
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</li> </ul>

12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»</li> </ul>
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>2. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>3. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>4. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»</li> </ul>
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
15	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>

		глазомер.	
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> </ul> П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> <li>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»

19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить определять направление и скорость мяча.</li> <li>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> </ul> П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</li> <li>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногами</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul>

		<p>обозначенного места.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>Развивать ловкость, мышление.</li> </ol>	П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> <li>Развивать координацию.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
23	Знакомство с мячами – фитболами	<ol style="list-style-type: none"> <li>Познакомить с мячами – фитболами.</li> <li>Учить правильно сидеть на фитболах.</li> <li>Развивать выносливость, координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>

24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</li> <li>Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>Передача мяча друг другу ногой</li> <li>Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
25	Упражнения с мячом – фитболом	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить отбивать фитбол двумя руками.</li> <li>Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> <li>Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»</li> </ul>

26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
28	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»</li> </ul>

29	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>
30	Диагностика (май)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая</li> </ul>

			<p>мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывається на мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</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 на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
31	Диагностика	2. 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 ногой в ворота на меткость</li> </ul>
32	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. 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 накладывається на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2</li> </ul>



			<p>руками в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</li> </ol>	<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> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	<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> <li>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер, ловкость.</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> <li>▪ П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</li> <li>2. Закреплять умение</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>▪ Броски мяча друг другу.</li> <li>▪ П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>

		<p>мягко ловить мяч ногами.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность.</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
8	Броски мяча (ноябрь)	<p>1. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <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> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Отбивание мяча	<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 ногами.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча по кругу</li> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>▪ Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>

10	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>	<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 – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>3. Развивать чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, 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 фитболе (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> </ul> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
13	Забрасывание мяча	<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> </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> </ul> <p>П/и «Горячая картошка»</p>

		5. Развивать ориентировку в пространстве.	
--	--	---	--

14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять 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 П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»</li> </ul>
16	Ведение мяча (январь)	<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. Упражнять в произвольном действии мячом</li> <li>4. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<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</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 П/и «Мельница»</li> </ul>

		ориентировку в пространстве.	
18	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> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

19	Забрасывание мяча (февраль)	<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 во время ходьбы</li> <li>▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
20	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 движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»</li> </ul>
21	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Продолжать учить</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 двумя руками из-за</li> </ul>

		<p>гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<p>головы</p> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
22	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном 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 движений.</p>	<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> </ul> <p>П/и «не урони мяч»</p>

23	Ведение мяча (март)	<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>	
24	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>	
25	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>5. Развивать выносливость.</p>	

26	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 хлопком 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> </ul> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
----	-------------	--	---

27	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
28	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
29	Ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</li> <li>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>3. Развивать быстроту, сообразительность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
30	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> <li>2. Развивать силу броска.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>

31	Диагностика (май)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в движении – 10м. 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)</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 на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
32	Диагностика	1. 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 ворота на меткость</li> </ul>
33	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **1. 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.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

#### **2. Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. **В старшей группе** детей учат принимать



основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать.

Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняются последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, 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.

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

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

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

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

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг,

несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

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

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

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок. Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

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

### ***3. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.***

**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, 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 воспитатель 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. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

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

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, 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 (в пределах 0,5,- Дм), 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, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

#### **4. Методика обучения игре в волейбол.**

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

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

#### **5. Методика обучения ведению мяча.**

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

#### **Правила ведения мяча:**

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

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

#### **Упражнения:**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет

- мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

### **6. Методика обучения игре в футбол**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

### **Список использованной литературы:**

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.;
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова