

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 города Ставрополя

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08 2018 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивного кружка

«Школа мяча»

для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет

Срок реализации: **2 года**

Разработала и внедрила:

воспитатель по ФИЗО

Снитко Мария Викторовна

г. Ставрополь, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	4
1.2. Новизна, актуальность, целесообразность.....	4
1.3. Цель, задачи дополнительной образовательной программы	7
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	8
1.5. Отличительные особенности программы.....	8
1.6. Сроки реализации программы.....	8
1.7. Формы занятий.....	9
1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	9
1.9. Формы подведения итогов программы.....	10
1.10 Критерии и способы определения результативности.....	10

II. Содержательный раздел

2. Учебно-тематический план программы.....	12
2.1 Перспективное планирование 1 год обучения.....	13
2.2 Перспективное планирование 2 год обучения.....	18
2.3 Тематическое планирование (1 год обучения).....	25
2.4 Тематическое планирование (2 год обучения).....	26
2.5 Организация образовательной деятельности.....	27
2.6 Материально-техническое обеспечение.....	30

III. Организационный раздел

3. Методика обучения играм с мячом.....	31
3.1 Мониторинг по определению уровня усвоения программы.....	33
3.2 Предполагаемые результаты кружка.....	36
3.3 Методические рекомендации по структуре занятий.....	36

IV. Список литературы.....

40

V. Приложение

5. Беседа 1. Как избежать травматизма в спортивном зале.....	41
5.1 Беседа 2. Как достичь положительного результата.....	41
5.2 Мультимедийная презентация на тему: «Какие бывают мячи?».....	41
5.3 Мультимедийная презентация на тему: «Знакомство с историей возникновения мяча».....	42
5.4 Беседа 3. Нападаем — защищаем.....	43

5.5 Мультимедийная презентация на тему: «Откуда пришел баскетбол?».....	44
5.6 Беседа 4. Что можно и чего нельзя в баскетболе?.....	44
5.6 Подвижные игры с мячом.....	46
5.7 Упражнения на развитие физических качеств.....	50
5.7 Диагностические тесты для детей 6-7 лет.....	51
5.8 Физкультурное развлечение «Мячи бывают разные».....	53
5.9 Спортивный праздник с родителями «Оранжевый мяч»	56

*«Движение – это естественный спутник жизни ребенка,
источник радостных эмоций,
обладающий великой воспитательной силой».*

Александр Яковлевич Гомельский,

I. Целевой раздел.

I. Пояснительная записка.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей: развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного кружка «Школа мяча», **обновлена с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.**

Программа предусматривает изучение разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

Предлагаемая дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических качеств и общей физической подготовленности.

1.2 Новизна, актуальность, целесообразность программы

Актуальность.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Конституцией РФ», ст. 43;
- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Уставом МБДОУ д/с № 25;
- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

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.*

Готовность ребенка к школьному обучению определяется не только на основе личностных и интеллектуальных составляющих, но и физической. Оздоровление детей и своевременная диагностика их развития - обязательная часть работы дошкольного образовательного учреждения.

Новизна.

А в связи с развитием науки, культуры, экономики и социальной сферы, новизной кружка «Школа мяча» является участие детей в городских спортивно-оздоровительных мероприятиях по футболу, к которым дети готовятся в кружковой деятельности, развивают не только физическую подготовку, но и учатся сплоченности, коллективизму, умению работать сообща и в команде.

На физкультурных занятиях кружковой деятельности используются ИКТ технологий, а именно мультимедийные презентации, видеофильмы, которые позволяют сделать кружковую деятельность более привлекательной и по - настоящему современной,

что способствует хорошей результативности занятия.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Педагогическая целесообразность.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

1.3 Цель, задачи дополнительной образовательной программы

Основная цель программы «Школа мяча» - формирование устойчивой потребности в двигательной активности через использование элементов игры футбол, пионербол, баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Формировать устойчивый интерес детей к играм с мячом;
- ✓ Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- ✓ Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

Развивающие:

- ✓ Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- ✓ Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей;
- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- ✓ Развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитывающие:

- ✓ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- ✓ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- ✓ Воспитывать выдержку, уверенность и решительность;
- ✓ Формировать навыки здорового образа жизни.

1.4 Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа «Школа мяча» составлена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их

игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что в ней идет углубленное изучение на дошкольном уровне техники игры в футбол, баскетбол, пионербол.

Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения), преодолевая контакт с противником для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

1.6 Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» рассчитана на два учебный год с сентября по май месяц.

Основные формы и средства обучения:

- Занятия (тренировочные, тематические, в форме эстафет);
- Индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом;
- Игровые упражнения;
- Товарищеские встречи с командами других детских садов;
- Открытые занятия для родителей;
- Спортивный праздник с родителями «Оранжевый мяч»;
- Участие в спортивном городском конкурсе «Динамички»;

1.7 Формы занятий и обучения

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает одно занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май). *Формы работы с детьми и режим занятий:* занятия в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей

группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 2.4.1.3049-13.

1.8 Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам реализации программы дети будут:

1. Иметь представления об истории спортивной игры баскетбол, футбол и ее правилах.
2. Иметь стойкий интерес к занятиям кружка «Школа мяча».
3. Свободно владеть элементами игры баскетбол: ловля, передача, введение мяча и его бросок в баскетбольное кольцо.
4. Владеть элементами игры футбол: ведение, передача, забивание мяча в ворота.
5. Иметь представление об игре пианербол: передача мяча через сетку, точный пас, правильное положение на площадке.
6. Достойно принимать как победу, так и поражения.
7. Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

8. Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол: умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон, умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол: умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку, -умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, -выполняет простейшие правила игры.

Футбол: умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол: умеет производить подачу из-за лицевой линии, умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки, способен выполнять игровые действия в команде, правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Полученные результаты дети демонстрируют на: открытых занятиях для родителей,

спортивных праздниках, товарищеских встречах с командами других детских садов, городских соревнованиях.

1.9 Формы подведения итогов программы

Подведение итогов работы по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» планируем:

- Ознакомить с результатами работы по программе на Методическом объединение инструкторов физической культуры;
- Проведение курсов повышения квалификации по внедрению новых вариативных форм работы в ДОУ;
- Методические материалы, разработанные педагогом по программе, апробировать и представить к публикации.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

1.10 Критерии и способы определения результативности.

Критерии и способы определения результативности, определяются через принципы и подходы к усвоению программы:

Дидактические принципы:

- сознательность
- активность
- систематичность и последовательность
- доступность и прочность
- наглядность.

Принципы физического воспитания:

- систематичность
- постепенное повышение нагрузки
- чередование нагрузки и отдыха
- повторяемость упражнений
- возрастные особенности
- оздоровительная направленность

Методы:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

II. Содержательный раздел

2. 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	
	Итого:	32	3	24

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 «пионербол»	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	Отработка элементов игры в пионербол	4		4
10	Игра и правила «Пионербола»	2	2	
11	Ведение мяча	2		2
12	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
	Итого:	32	9	23

2.1 Перспективное планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Мониторинг <u>(сентябрь)</u>	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ▪ Броски мяча на меткость в цель
2	Мониторинг	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку. ▪ Перебрасывание мяча друг другу. ▪ Отбивание мяча на месте. ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ▪ Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча <u>(октябрь)</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 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»
5	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)

		3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
7	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
8	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
9	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в корзину ▪ Перекатывание набивного мяча друг другу ▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
10	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку. ▪ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Прыжки на мячах ▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой ▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ▪ Передача мяча друг другу ногами

		внимание.	П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ▪ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами – фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы ▪ Передача мяча друг другу ногой ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом – фитболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ▪ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной

		<p>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыжки на мячах – хоппах ▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
28	Отбивание мяча	<p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ▪ Отбивание мяча змейкой <p>П/и «Догони мяч»</p>
29	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ▪ Метание набивного мяча на дальность ▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу <p>П/и «Вышибалы»</p>
30	Диагностика <u>(май)</u>	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
31	Диагностика	<p>2. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу ▪ Отбивание мяча на месте ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость <p>п/и «Взять крепость»</p>
32	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развлечение «Мячи бывают разные»

2.2 Перспективное планирование (2 год обучения)

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

		<p>мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа о спортивной игре «Футбол» ▪ Забрасывание мяча в ворота. ▪ Броски мяча друг другу. <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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) ▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) ▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках <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"> ▪ 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>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. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча по кругу ▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно ▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами <p>п/и «Рывок за мячом»</p>
10	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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу ▪ Прыжки на мячах – хоппах ▪ Передача мяча ногой в движении <p>П/и «Охотники и зверь»</p>

11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Перебрасыванием мяча через сетку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку в парах двумя руками от груди 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку одной рукой от плеча 3. Совершенствовать навыки подачи мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди в парах ▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой от плеча в парах ▪ Подавать мяч с линии одной рукой, кисть в кулаке п/и «У кого меньше мячей»
13	Забрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ▪ Прокатывание набивного мяча из разных и.п. ▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками ▪ Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросание и ловля набивного мяча ▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
15	Элементы игры в пионербол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена игроков на поле 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение перебрасывать мяч через сетку одной рукой от плеча и ловить мяч двумя руками 4. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Научить детей меняться местами во время игры ▪ Точное бросание мяча на сторону противника ▪ Перебрасывание мяча через сетку во время игры в пионербол, посылая точный пас и не задерживая долго мяч в руках ▪ Точное бросание мяча на сторону противника п/и «Играй, играй мяч не теряй»
16	Ведение мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом. ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ▪ Ведение мяча с поворотами ▪ Отбивание мяча по кругу. ▪ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
18	Элементы игры в пионербол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение перемещаться по полю 2. Учить точно посылать мяч на сторону противника. 3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Закрепить умение перемещаться по полю во время игры ▪ Развивать силу броска ▪ Перебрасывание мяча внутри команды и на сторону противника П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча <u>(Февраль)</u>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) ▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) ▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении ▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы ▪ Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
21	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подача мяча через сетку 2. Перемещение игроков по площадке. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подавать мяч через сетку одной рукой, кисть в кулаке ▪ Закрепить умение перемещаться по площадке во время игры

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
22	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ▪ Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
23	Ведение мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал ▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы ▪ Ведение мяча в движении ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
24	Элементы игры в пионербол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику владения мячом в движении. 2. Учить перебрасывать мяч через сетку с передвижениями 3. Отработать технику игры в пионербол 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Пионербол» 2 команды по 6 – 7 человек. По свистку играющие начинают перебрасывать мячи через сетку. Мячи, которые перелетели, ловят или поднимают и стараются побыстрее перебросить на сторону противника. В тот момент, когда на одной стороне 2 мяча, судья останавливает игру и противник получит 1 очко (до 10 очков или 5 мин.) . Если мяч заденет сетку, подачу повторяют, но очков никто не получает
25	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Перебрасывание мяча в парах из разных и. п. (стоя на коленях, сидя с перекатом) 3. Отработать технику перебрасывания мяча через сетку 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передача мяча через сетку, стоя в колоннах, с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны и ловля мяча ▪ Перебрасывание мяча в парах из разных и.п, и разных сторон зала через сетку ▪ Перебрасывание мяча через сетку и ловля после хлопка ▪ «Пионербол» 2 команды по 6 – 7 человек. По свистку играющие начинают перебрасывать мячи через сетку. Мячи,

			<p>которые перелетели, ловят или поднимают и стараются побыстрее перебросить на сторону противника. В тот момент, когда на одной стороне 2 мяча, судья останавливает игру и противник получит 1 очко (до 10 очков или 5 мин.) . Если мяч заденет сетку, подачу повторяют, но очков никто не получает</p>
26	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении ▪ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах ▪ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) <p>П/и «Салки с мячом»</p>
27	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней ▪ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал ▪ Передача мяча ногой в движении ▪ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
28	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ▪ Перебрасывание мяча через сетку <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
29	Игра «Пионербол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Развивать быстроту, сообразительность. 3. Игра в «Пионербол» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку в шеренгах ▪ Перебрасывание мяча в парах от груди, перемещаясь приставным шагом ▪ «Пионербол» 2 команды по 6 – 7 человек. По свистку играющие начинают перебрасывать мячи через сетку. Мячи, которые перелетели, ловят или поднимают и стараются побыстрее перебросить на сторону противника
30	Отработка элементов игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработать технику игры в пионербол 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросок мяча через сетку в прыжке ▪ подача и пас в игре ▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, стоя в

			парах, ловля двумя
31	Диагностика (май)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывать мяч через сетку в парах; ▪ Перебрасывать мяч через сетку в команде; ▪ Расстановка игроков на поле
32	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игроков по площадке; ▪ Перемещение с перебрасыванием мяча через сетку; ▪ Закрепить технику перемещения и перебрасывание мяча через сетку во время игры
33	Итоговое	См.приложение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивное соревнование по пионерболу «Оранжевый мяч»

Тематический план (1 год обучения).

Виды движений	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Беседа «Какие бывают мячи», «Откуда пришёл баскетбол?»	*								
Ходьба приставными шагами		*	*	*	*	*	*	*	*
Бег в сочетании с ходьбой		*	*	*	*	*	*	*	*
Бег в сочетании с прыжками		*	*	*	*	*	*	*	*
Бег спиной вперед				*	*	*	*	*	*
Бросок мяча вниз и ловля его после отскока		*	*						
Бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками	*								
Бросок мяча вверх с хлопком и ловля его 2-мя руками	*	*	*						
Перебрасывание мяча партнеру удобным способом		*	*	*	*				
Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его 2-мя руками					*	*	*		
Передача мяча от груди в стену и ловля его				*	*	*	*	*	*
Удары мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками				*	*	*	*	*	*
Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой				*	*	*	*	*	*
Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка				*	*	*	*		
Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте				*	*	*	*	*	*
Бросок мяча в цель (баскетбольную корзину) (h – 1,5м) 2-мя руками от груди с места через веревку или сетку				*	*	*	*	*	*
Перебрасывание мяча через сетку						*	*	*	
Забрасывание мяча в ворота		*	*	*					
Ведение мяча ногой змейкой			*	*	*	*	*	*	
Перебрасывание мяча в прах ногами			*	*	*	*	*	*	

Тематический план (2 год обучения)

Виды движений	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Беседа «Что такое баскетбол». «Правила игры в баскетбол»	*				*		*		
Бег в сочетании с ходьбой		*	*	*	*	*	*	*	
Бег в сочетании с прыжками		*	*	*	*	*	*	*	
Бег приставными шагами		*	*	*	*	*	*	*	*
Бег спиной вперед		*	*	*	*	*	*	*	*
Передача мяча 2-мя руками от груди		*	*	*					
Передача мяча с отскоком от пола		*	*	*	*				
Передача мяча 2-мя руками из-за головы		*	*	*					
Передача мяча в движении					*	*	*	*	
Ведение мяча на месте		*	*						
Ведение мяча по кругу			*	*	*	*	*		
Ведение мяча с высоким и низким отскоком			*	*	*	*	*	*	
Ведение мяча с изменением направления			*	*	*	*	*	*	
Бросок мяча в кольцо с места 2-мя руками от груди		*	*	*	*	*	*	*	*
Бросок мяча после ведения		*	*	*	*	*	*	*	*
Перебрасывание мяча через сетку						*	*	*	
Забрасывание мяча в ворота		*	*	*					
Ведение мяча ногой змейкой			*	*	*	*	*	*	
Перебрасывание мяча в прах ногами			*	*	*	*	*	*	
Эстафеты				*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*

2.3. Организация образовательной деятельности.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Технико-тактические приемы

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Организация образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в пионербол, 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: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.

- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

- Нижняя, верхняя подача мяча.
- Передача сверху двумя руками.
- Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
- Блокирование

Правила в игре пионербол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Работа с родителями:

1. Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
2. Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
3. Организация фотовыставки «Школа мяча»

2.4 Материально – техническое обеспечение

Занятия кружка «Школа мяча» проводятся в спортивном зале, который оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами.

Для проведения занятий используется следующее оборудование: баскетбольные щиты с кольцом, маты, обручи, резиновые мячи разных размеров, кегли, цветные флажки, волейбольная сетка, стойки, баскетбольные мячи разных размеров.

Оборудование и инвентарь	Количество
Мячи резиновые	15
Мячи баскетбол	2
Мячи футбольные	2
Мячи волейбольные	2
Футбольные ворота	2
Кольца баскетбольные	2
Кегли	12
Скакалки	15
Обручи	15
Конусы	6
Гимнастические палки	15
Гимнастические маты	6
Воротца для подлезания	6
Гимнастическая скамейка	4
Спортивный зал	1
Спортивная площадка на улице	1
Магнитофон	1

III. Организационный раздел.

3 Методика обучения игр с мячом

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в пионербол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с		

	расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч	20-35 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, городские соревнования, дошкольные спартакиады, спортивные развлечения.

**3.1 Мониторинг по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом
(первый год обучения)**

_____ учебный год

Виды движений	Ф.И.О.	Элементы игры в пионербол				Элементы игры в волейбол				«Школа мяча»		«Школа мяча»		«Школа мяча»				Итого				
		Ведение мяча в движении		Броски мяча в баскетбольную корзину		Перебрасывание мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Ведение мяча в движении		Броски мяча в кольцо разными способами		Подбрасывание мяча с хлопками в движении		Отбивание мяча на месте				Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
4																						
7																						
8																						
9																						
10																						
	Итого: В С Н																					

**Мониторинг по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом
(второй год обучения)
_____ учебный год**

Виды движений	Ф.И.О.	Элементы игры в пионербол				Элементы игры в волейбол				«Школа мяча»		«Школа мяча»		«Школа мяча»				Итого				
		Перебрасывание мяча через сетку двумя руками	Перебрасывание мяча через сетку одной рукой	Перебрасывание мяча через сетку	Отбрасывание мяча одной рукой	Перебрасывание мяча друг другу	Ведение мяча в движении	Бросание мяча в кольцо разными способами	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	Отбивание мяча на месте	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении										
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
4																						
7																						
8																						
9																						
10																						
	Итого: В С Н																					

Критерии мониторинга.

Таблица педагогической деятельности, приведенная выше, заполняется дважды в год, если другое, не предусмотрено в образовательной организации, - в начале и в конце учебного года, для проведения сравнительного анализа.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями, полученными в работе Кружка:

<u>Количество баллов</u>	<u>Критерии</u>
1 балл	ребенок не может выполнять все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
2 балла	ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
3 балла	ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
4 балла	ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
5 баллов	ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно

Технология работы с таблицами проста и включает в себя 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считываются итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей. Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения программы Кружка.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей. Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделить детей, с которыми необходимо заниматься чаще.

Нормативными вариантами развития можно считать среднее значение по каждому ребенку или обще групповому параметру развития:

3.2 Предполагаемый результат кружка.

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в пионербол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры пионербол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

3.3. 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 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 брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы

поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз 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.

3. Методика обучения игре в пионербол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в пионербол 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.

4. 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.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча». Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 год
4. Кенеман А.В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1972
5. Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева «Занятия, упражнения и игры с мячами. Обучение, коррекция, профилактика». – СПб.: Санкт-Петербург, 2010 год.
6. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду», М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010 год
7. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет».-М.: ВАКО, 2007 год
8. Сайт «Социальная сеть работников образования» <https://nsportal.ru/>
9. Сайт «Международный образовательный портал» <https://www.maam.ru/>
10. Сайт «Ведущий образовательный портал России» <https://infourok.ru/>
11. Сайт «Видеоуроки» <https://videouroki.net/>
12. Сайт «Дошколенок» <https://dohcolonoc.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Беседы с детьми

Беседа 1. Как избежать травматизма в спортивном зале.

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

Чтобы избежать травматизма:

- дети должны быть в чешках, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата.

Пионербол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды.

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули, наступили на ногу или перехватили мяч.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

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

Мультимедийная презентация на тему: «Какие бывают мячи?»

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

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

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

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными.

Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

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

Мультимедийная презентация на тему: «Знакомство с историей возникновения мяча».

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

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

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

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

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

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

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро

раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

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

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

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

Беседа 3. Нападаем — защищаем.

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

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

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

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

Мультимедийная презентация на тему: «Откуда пришел баскетбол?»

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол. - Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

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

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

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

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

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

Такова история возникновения баскетбола.

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

Беседа 4. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты

можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

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

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Подвижные игры с мячом.

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

1. Подвижные игры с мячом.

«Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие игроки получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

«У кого меньше мячей».

Описание игры. Дети образуют две равные команды, каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130 - 150см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Перестрелка».

Описание игры. В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15 - 20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (пен).

Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные дети, идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, но переходя линию плена. Того, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

2. Игры с передачей, ловлей мяча.

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. 46

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3метра. У водящего мяч. После сигнала, водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему

игроку и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

«Мяч в воздухе».

Описание игры. Играющие, образуя круг становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

«Передал — садись».

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2 - 3 м от нее. 47

По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

«Кого назвали, тот ловит мяч».

Описание игры. Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Мяч ведущему».

Описание игры. Дети делятся на 4 - 5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4 - 5 м. В центре каждого круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1 - 3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Борьба за мяч.

Описание игры. Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее

выполнить 5 - 10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5 - 8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

3. Игры для обучения ведению мяча.

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

4. Игры с бросками мяча в корзину.

«Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. 48

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

5. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

«Поймай мяч».

Описание игры. Дети делятся по трое, двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3 - 4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если то удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое - либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени. 2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с забрасыванием голени назад.

4. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола. 5. Передача мяча в парах во время бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

6. Бег с поворотами.

7. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача.

Упражнения для развития выносливости

1. Ведение мяча: от лицевой линии до штрафной и обратно;

до центра и обратно;

до противоположной штрафной и обратно;

до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, прокатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на багуде с поворотом на 180-360°.

2. Прыжки на месте с поворотами на 90° с ведением мяча.

3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. 4. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

Диагностические тесты для детей 6-7 лет

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

3 балла (высокий уровень) — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла (средний уровень) — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл (низкий уровень) — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Упражнения с передачей мяча					
Результат					
	Тест	Условия выполнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
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 вперед боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
Упражнения с ведением мяча					
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 вперед	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
Упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол,	10 бросков, расстояние	8-10 раз	3-7 раз	0-2м

	способом от груди	до корзины 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	3 броска, ведение	3 раза	1-2 раза	0

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.

Физкультурное развлечение «Мячи бывают разные»

Задачи:

- Закреплять навыки владения мячом (передачи, ловля, метание) через подвижные игры,
- Развивать умение согласовывать свои действия в командных играх,
- Повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

Оборудование:

- Аудиозапись (*под песню «Мячи бывают разные», песня «Мячик» музыка Анны Олейниковой, слова Елены Кудряшовой, спортивный марш*)
- Ростовая кукла Мяч,
- мячи разных размеров,
- корзины,
- кегли,
- волейбольная сетка.

Ход:

Дети выходят в спортивный зал под спортивный марш.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в гости спешит необычный гость, а кто это вы узнаете, отгадав загадку.

Люди бьют его руками,

Головою и ногами,

Клюшкой по траве катают,

В сетку и кольцо кидают,

Вверх взлетает птицей вольной

И ему совсем не больно.

В лоб ударит, ты не плачь.

Называется он...

Дети: Мяч.

Ведущая: Правильно, это мяч. Мячи бывают разные. Какие бывают мячи? (*Ответы детей*)

Ведущая: Мячи бывают резиновые, кожаные, воздушные, пластмассовые.

Специальные мячи для различных игр (баскетбол, футбол, хоккей, гольф). Вот и мы сегодня будем играть с различными мячами.

(под песню «Мячи бывают разные», выходит ростовая кукла Мяч)

Мяч: Здравствуйте ребята! Слышал я, что вы очень ловко умеете играть со мной.

Поэтому решил к вам в гости прийти, проверить так ли это на самом деле.

Ведущая: Но перед этим выполним разминку. Мы с ребятами выучили ритмическую гимнастику с мячом, сейчас тебе ее покажем.

Ритмическая гимнастика с мячом,

Мяч: Молодцы ребята, вы умеете обращаться с мячом. Вы наверно игр много знаете? Сейчас я проверю.

Игра «Назови игру с мячом»

Участники игры встают в круг. Ведущий в центре, она бросает мяч по кругу любому игроку. Поймав, мяч они называют игру с мячом (можно подвижную или спортивную).

Мяч: Много игр знаете, пришла пора в них поиграть.

Игра «Попади в корзину»

Дети стоят в двух командах на расстоянии 2-3 шагов от ведущего с корзиной. В руках у них мячи. По очереди они бросают мяч в корзину. В конце игры подсчитывают количество мячей, чья команда больше забросит.

Мяч: В корзину вы очень метко попадали, в следующей игре вам точность тоже понадобится.

Игра «Сбей кегли»

Игроки по одному из каждой команды встают за линию, в 3-4 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. В конце игры подсчитывают количество сбитых кеглей.

Мяч: Следующая игра покажет, в какой команде дети самые быстрые.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды, каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130 - 150см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя

стараятся перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Ведущая: Мячик, у наших детей есть одна очень любимая игра, называется она «Вышибало», предлагаю поиграть в нее.

Игра «Вышибало»

Мяч: Ребята, очень много игр с мячом, даже целого дня не хватит, чтобы вовсе сыграть. Мне пора возвращать в страну мячей, но я обязательно к вам еще приду, и мы поиграем в другие игры. А, чтобы вы вспоминали меня, я вам дарю разноцветные мячи.

Мяч дарит подарки

Ведущая: Ну, вот и заканчивается наше развлечение. Спасибо Мяч за твои веселые игры. Приходи к нам еще в гости.

(под песню «Мячи бывают разные», заканчивается развлечение)

Спортивный праздник с родителями «Оранжевый мяч»

Задачи:

- Познакомить детей с олимпийскими видами спорта.
- Развивать у детей интерес к физической культуре и спорту
- Совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, ориентировка в пространстве.
- Воспитывать нравственно-волевые качества у детей: целеустремленность, воля к победе, дружелюбие, взаимовыручка.

Предварительная работа.

- Беседа об Олимпийских играх.
- Презентация «Что такое баскетбол»
- Оформление стенда с фотографиями спортсменов (баскетболистами).

Оборудование:

- Олимпийский огонь;
- Баскетбольные мячи;
- Резиновые мячи;
- Цветные метелки;
- Аудиозапись «Улыбка»;
- Подарок.

Содержание:

Дети входят в зал под музыку

Ведущий: Сегодня у нас спортивный праздник — Олимпиада «Оранжевый мяч».

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – награда!

Победить сможет любой!

Мы с вами знаем, что олимпийские игры бывают летние и зимние.

Ведущий: В какие олимпийские игры (зимние или летние) входит баскетбол? *(ответы детей)*

Ведущий: У каждой страны, принимающей участие в Олимпийских играх, есть талисман. Считается, что он приносит удачу спортсменам. Какой был талисман у команды России на последних Олимпийских играх.

Дети: Чебурашка.

Ведущий: Предлагаю талисманов нашей Олимпиады сделать оранжевый мяч. Вы знаете, что символ Олимпийских игр — пять цветных колец. Что они обозначают?

(Они обозначают континенты: Австралия — зеленое кольцо, Азия — желтое, Европа — голубое, Африка — черное, Америка — красное.)

Ведущий: Олимпийские игры начинаются, когда зажжен олимпийский огонь. Это огонь мира, дружбы, тепла и света. Сегодня право внести олимпийский огонь предоставляется лучшему капитану команды в вашей группе Архипову Коле.

Команды, построиться для торжественного внесения огня! Смирно!

Под торжественную музыку вносят “олимпийский огонь”. Все аплодируют, поднимая руки вверх.

Дети: Мы огню такому рады,

Виден он с любых орбит.

Добрый знак Олимпиады

Факел солнечный горит

Ведущий: Праздник открывает праздничный салют.

Ритмическая гимнастика (девочки) «Разноцветный салют» под песню «Улыбка»

Ведущий: Прежде, чем соревноваться,

Необходимо нам размяться.

Дружно все мячи возьмем,

Разминку вместе проведем.

Ритмическая гимнастика «Тренировка баскетболиста»

(под композицию «Баскет-баскет-баскетбол»)

Ведущий: Да ребята тренировку,

Провели мы очень ловко.

Нам пора на стадион

Показать игру с мячом.

Предлагаю назвать команды талисманами Российских спортсменов. Надеюсь, они принесут вам удачу.

Представляю судей наших соревнований.

Перед началом соревнований спортсмены дают клятву олимпийцев.

Клятва олимпийцев

Ведущий: Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Кто спортом Российской Отчизны гордится?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Клянемся быть честными, к победе стремиться!

Рекордов высоких клянемся добиться!

Дети: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Ведущий: Итак, все традиционные моменты соблюдены. Можно начинать наши состязания!

Эстафеты:

1. Бег до стойки, бросок мяча вверх ловля его и обратно.

Судьи подводят итоги

2. «Пройди, подбрось, не урони».

Подбрасывание мяча вверх, в движении. Дети подбрасывают мяч выше своей головы в движении, стараясь не терять.

Судьи подводят итоги

3. Введение мяча до стойки и обратно удобной рукой.

Судьи подводят итоги

4. «Попади в цель»

Введение мяча до ориентира. Бросок мяча в обруч. Взять мяч, оббежать стойку и вернуться назад, передать эстафету.

Судьи подводят итоги

5. «Восьмерка»

Прокатывание мяча между ног восьмеркой до стойки и бег обратно, передать эстафету следующему.

Судьи подводят итоги

6. «Ударь в обруч»

От старта до финиша разложены 5 обручей. Участник эстафеты в каждый обруч выполняет удар мячом, оббегает стойку и возвращается назад, передает эстафету следующему.

Судьи подводят итоги

7. «Броски в корзину»

Две команды стоят у баскетбольного кольца, по команде начинают забрасывать мячи в кольцо по очереди. Выигрывает та команда, которая быстрее забросит 20 мячей в корзину.

Подведение итогов соревнований, награждение, гашение олимпийского огня

Песня: «Физкульт – Ура»

Ведущий: Нас сегодня всех здесь собрало одно очень большое и доброе чувство – любовь. Любовь к детям, группе, спорту. В спорте, как и в жизни, все меняется: одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт – это не только рекорды. Это – прежде всего стартовая площадка в страну здоровья, бодрость и хорошего настроения. Желаем вам здоровья, счастья и новых побед.

(под торжественную музыку команды совершают круг почета и выходят из зала)