

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 345**

ИНН/КПП 6670425384/6670001001 620075 г.Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, 91 а
тел./факс 8(343) 350-29-99, e-mail: mdou345@eduekb.ru, http://345.tvoyasadik.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ШКОЛА МЯЧА»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Карпович Юлия Викторовна

Екатеринбург

Пояснительная записка.

Актуальность: Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). С этой целью в детском саду была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей. Программа дополняет основную образовательную программу МАДОУ по физическому развитию дошкольников и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: повышение уровня физического развития дошкольников средних и старших групп посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Используемые методы:

- наглядный;
- словесный;
- практический;
- игровой.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных спортивных игр с мячом – пионербол, футбол, баскетбол.

Программа рассчитана на детей средних и старших групп (4-7 лет).

Возрастные особенности.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Дети 4-5 лет очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма: процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах; происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей: повышается выносливость; улучшается координация; движения становятся более точными и уверенными; улучшаются показатели скорости и ловкости.

Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается. Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и, особенно, торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Школа мяча» рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Форма организации работы.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) проводится в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Режим занятий.

- Общее количество занятий в год – 36 для каждой возрастной группы.
- 1 занятие в неделю для каждой возрастной группы.
- Продолжительность занятия – 20 минут для детей 4 – 5 лет,
- Продолжительность занятия – 30 минут для детей 5 – 7 лет.

Ожидаемые результаты:

Дети знают:

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, пионербола и футбола.
- правила ведения счета в баскетболе, пионерболе и футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений для общего физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на спортивной площадке;

Дети умеют:

-баскетбол

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
- вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- играть по упрощенным правилам.

-пионербол

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками и одной рукой;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
- бросать мяч друг другу;
- играть в «Пионербол» одним мячом.

-футбол

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;
- останавливать (принимать) мяч во время передачи;
- играть по упрощенным правилам.

Форма подведения итогов.

- спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я - спортивная семья».
- игры-эстафеты с элементами спортивных игр для детей и родителей.
- организация фотовыставки «Школа мяча».
- спортивные игры по упрощенным правилам.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Направление работы	Содержание
освоение и совершенствование элементов техники баскетбола	
<p>Всё о мячах</p> <p>I.</p> <p>Подготовительная работа</p>	<p>Рассказ и показ разных мячей. Просмотр видеоматериалов о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники игры в баскетбол, состоящей из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки) - Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину. - Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. - Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. - Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. - Обучение детей остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка
<p>II. Обучение способам действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ребенка правильно держать мяч: исходное положение держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены. - Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом. <p>Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении). - При передаче мяча держать его на уровне груди. - Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком. - Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по

	<p>мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину. - Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину). - Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.
III. Подводящие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте. - Ведение мяча, передвигаясь шагами, - Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой, - Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления.
IV. Организация игры баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Игра делится на два тайма по 5 минут. - Между таймами планируется обязательный перерыв. - Педагог следит за продолжительностью игры. - Во время перерыва происходит замена уставших детей. - Игроки теряют мяч в случае, если мяч уйдет за пределы поля - Возвращает мяч в игру команда противника - С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину - Запрещается вести мяч двумя руками одновременно - Запрещается бежать с мячом в руках - Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.
освоение и совершенствование элементов техники футбола	
<p>Основы знаний</p> <p>I.</p> <p>Подготовительная работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с историей игры в футбол - Правила техники безопасности при работе с мячом - Просмотр видеоматериалов - Изучение правил игры. <p>Обучение элементам перемещения</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки бега: бег по прямой, бег с быстрыми остановками, с поворотами, прыжками,

	<p>приставными шагами, медленный бег, бег с ускорением, бег спиной вперед,</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в команде - развивать двигательные качества
<p>II. Обучение способам действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовительные упражнения без мяча и с мячом; - передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни, стопой и посылать его обратно); - обучить навыкам удара по мячу - формировать навыки приема, передачи, ведения мяча; - обучение элементам отбора и вбрасывания мяча - формировать навыки остановки мяча - формировать навыки забивания мяча в ворота - формировать навыки техники игры вратаря - закреплять навыки бега
<p>III. Подводящие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перемещение по площадке по прямой и «змейкой» - удар по неподвижному мячу. - удар по мячу после его остановки. - удар по мячу, движущему на встречу. - прием мяча - ведение мяча - ведение мяча «змейкой», вокруг стоек - передача мяча друг другу - забивание мяча в ворота - учебная игра
<p>IV. Организация игры футбол</p>	<p>Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота противника, а после потери мяча защитить свои ворота, соблюдая при этом правила игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один игрок – капитан. Игроки команды должны иметь отличительные знаки. Игра продолжается 20 минут. Время игры делится на 2 половины по 10 минут пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (3-5 минут) с целью проведения организма ребенка в более спокойное состояние.</p> <p>Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел, линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большое количество мячей считается победившей. Если не забито не одного мяча или обе команды забили</p>

	<p>одинаковое количество мячей, игра считается законченной в ничью.</p> <p>Мяч для начала удара ставится на землю в центре поля. И игра начинается по сигналу воспитателя.</p> <p>После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч. После установленного перерыва команды меняются сторонами.</p>
освоение и совершенствование элементов техники пионербола	
<p>Основы знаний</p> <p>I.</p> <p>Подготовительная работа</p>	<p>Формировать общее представление об игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с историей игры в пионербол. - Рассказ о том, когда и где возникла игра пионербол. - Рассматривание иллюстраций, просмотр видеозаписей. - .Правила техники безопасности при работе с мячом - Изучение правил игры. Беседа: почему нужно соблюдать правила. Какие правила в игре пионербол. Беседа: почему нужно соблюдать правила.
<p>II. Обучение способам действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений. - Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции. - Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника. - Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. - Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. - Закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту. - Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы - Создать условия для игры пионербол: Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди,

	<p>соблюдать правила. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве. - Закреплять навыки ловли и передачи мяча разными способами - Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку, не задевая её, при необходимости выполнять прыжок вверх. - Совершенствовать навыки владения мячом, тренировать детей в умении пасовать мяч друг другу, ловить двумя руками. Закрепить правила игры. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство сплоченности.</p>
<p>III. Подводящие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча в разных направлениях. - Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. - Бросок мяча вверх вперёд через сетку - Ловля мяча на лету. - Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. - Перебрасывание мяча через сетку друг другу. - Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками. - Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
<p>IV. Организация игры пионербол</p>	<p>С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Воспитатель может сам оговорить некоторые правила. Мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется броском. В пионербол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой III. - 1метр, высота 15см выше поднятой руки ребёнка, резиновым мячом. Каждая команда состоит из 6 игроков. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 10 очков. Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча</p>

	<p>соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.</p> <p>Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.</p>
--	--

Комплексно-тематическое планирование

Первый год обучения (4-5 лет)

Занятие	Тема	Содержание
Сентябрь		
1-2	Мониторинг Пионербол. Основы знаний. Основные правила техники безопасности.	Мониторинг 1. Знакомство с историей игры в пионербол. 2. Правила техники безопасности при работе с мячом. 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры.
3-4	Катание и броски мяча	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).
октябрь		
5-6	Перебрасывание мяча друг другу	Бросание мяч друг другу: - с отскоком от пола - слета Бросание мяча друг другу стоя лицом друг к другу Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом). Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач»
7-8	Броски и ловля	Броски и ловля мяча от стены с отскоком от пола. Броски и ловля мяча через сетку друг другу Передача мяча двумя руками от груди

ноябрь		
9-10	Игры и эстафеты с элементами игры в пионербол	Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».
11-12	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по упрощённым правилам.
декабрь		
13-14	Футбол Основы знаний Основные правила техники безопасности	1. Знакомство с историей игры в футбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры.
15-16	Перемещения по площадке Удары ногой по мячу	- бег по прямой - бег с быстрыми остановками, - приставные шаги - подвижные игры: «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники». - удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с места - Подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар».
январь		
17-18	Прием мяча Передача мяча друг другу	Прием катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте. Прием отскочившего от стены мяча подошвой и внутренней стороны стопы Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар». Передача мяча друг другу Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами»
19-20	Ведение мяча Эстафеты	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; Совершенствование техники игры в футбол.
февраль		
21-22	Баскетбол.	1. Знакомство с историей игры в баскетбол

	Основы знаний. Основные правила техники безопасности	2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры.
23-24	Упражнения и игры с ловлей мяча	1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя 2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе 3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Обгони мяч», Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
март		
25-26	Упражнения и игры с передачей мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Передача мяча двумя руками с места парами 3. Передача мяча одной рукой от груди с места после ловли его 4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок»
27-28	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой 2. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком 3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка»
апрель		
29-30	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места 2. Бросок мяча в корзину после ведения
31-32	Эстафеты	Совершенствование техники игры в баскетбол.
май		
33-34	Мониторинг	Мониторинг
35-36	Подведение итогов	Игры и эстафеты с элементами игр в пионербол, футбол, баскетбол. Открытое занятие. Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я спортивная семья». Организация фотовыставки «Школа мяча».

Комплексно-тематическое планирование

Второй год обучения (5-6 лет)

Занятие	Тема	Содержание
---------	------	------------

Сентябрь		
1-2	Мониторинг	Мониторинг
3-4	Пионербол Основные правила техники безопасности Перебрасывание мяча друг другу	1. История игры в пионербол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Повторение правил игры. Бросание мяч друг другу: - с хлопком - с отскоком от пола - с поворотом кругом - с хлопком за спиной. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа. Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом). Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».
октябрь		
5-6	Броски и ловля мяча Подводящие упражнения для разучивания подачи	Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Броски и ловля мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу Передача мяча двумя руками от груди Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей» Подача мяча. Приём мяча после подачи Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
7-8	Перемещения игрока	1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами 2. Остановки двумя ногами, повороты 3. Перемещения игроков с мячом.
ноябрь		
9-10	Учебно-тренировочная игра	Правила игры для дошкольников: - Цель игры

	вратаря	мяча
19-20	учебная игра по футболу	Правила игры для дошкольников: - Цель игры - судейство - время игры - счет игры - выход мяча из игры - перемещение с мячом - правила поведения во время игры Совершенствование техники элементов футбола; правил игры Соревнования между двумя командами
февраль		
21-22	Баскетбол. Основные правила техники безопасности	1. История игры баскетбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Повторение правил игры. 5. Играй, играй, мяч не роняй. 6. Перебрасывание мяча в парах
23-24	Стойка баскетболиста	1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами 2. Остановки двумя ногами, повороты 3. Упражнения для формирования «чувства мяча». 4. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу».
март		
25-26	Упражнения с передачей и ведением	1. Передача мяча двумя руками при движении парами 2. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его 3. Ведение мяча, изменяя направление движения 4. Ведение мяча, изменяя скорость движения 5. Ведение мяча при противодействии противника 6. Ведение мяча, остановка и передача мяча
27-28	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину» Сочетание действий: - ловли - бросков - ведения - бросков - ловли - ведения - ведения-передачи Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена

		сторон»
апрель		
29-30	Учебная игра баскетбол	Правила игры для дошкольников: - Цель игры - судейство - время игры - счет игры - выход мяча из игры - перемещение с мячом - правила поведения во время игры - нарушения и наказания за них
31-32	Учебная игра	Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола. Соревнования между двумя командами по баскетболу
май		
33-34	Мониторинг	Мониторинг
35-36	Подведение итогов	Игры в пионербол, футбол, баскетбол по упрощенным правилам. Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я - спортивная семья» Организация фотовыставки «Школа мяча».

Учебный план

Направленность	Количество часов в неделю (минуты/количество периодов)				Количество часов в неделю (минуты/количество периодов)			
	Физкультурно-спортивная	5 –й год жизни				7 –й год жизни		
продолжительность: 20 минут				продолжительность: 30 минут				
Неделя		Год		Неделя		Год		
мин.		кол-во	мин.	кол-во	мин.	кол-во	мин.	кол-во
40		2	1280	64	60	2	1920	64

Методическая литература

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

Подвижные игры с мячом

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Ловишки с мячом.

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

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

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

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,
Не уйдёшь от наших рук.»

Отбивают о пол.

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие

прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

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

Мяч о пол.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого маленький мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть

цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

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

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

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

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

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

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу маленький мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

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

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 21544219559557245818350236768380521217002357689

Владелец Дворецкая Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025