Угличский муниципальный район

Управление образования

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр внешкольной работы

**Дополнительная**

**образовательная программа**

***«С мячом на ты»***

**(рекомендуется для детей 6 – 7 лет)**

**Срок реализации – 2 года**

**Год разработки – 2014**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа утверждена  педагогическим советом ЦВР  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Директор Центра  внешкольной работы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.Л.Буцких/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |  |

Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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

Из вышеизложенного, назрела 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.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера.

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

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

Направления работы:

1. Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол,  
игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

2. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

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

Задачи обучения:

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

Задачи первого года обучения:

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

К концу 1 года обучения дети должны уметь:

• действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;

* играть с мячом, не мешая другим;
* согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

• бросать и ловить мяч:

* двумя руками снизу вверх;
* двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
* передача в парах двумя руками снизу;
* передача в парах двумя руками из-за головы;
* передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
* передача в парах двумя руками от груди;
* передача мяча через сетку;
* передача мяча друг другу с помощью йог;
* выбрасывание мяча ногой вперед.

• метать мяч:

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

* в вертикальную цель с 3-4 м;
* в баскетбольный щит с места;
* в баскетбольный щит с ведением;
* метать набивной мяч;
* с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

• отбивать мяч:

* на месте правой, левой рукой;
* на месте правой с передачей из правой руки в левую;
* правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
* ловить мяч ногой.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению  
приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

1. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
2. Развивать точность, координацию, глазомера.
3. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу 2 года дети должны уметь:

• вести мяч:

* с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
* приставным шагом;
* с поворотом, бегом;
* правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
* с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
* ногой в движении;
* с передачей напарнику;

- с дополнительными заданиями.

• бросать мяч в кольцо:

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

• бросать мяч в ворота:

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

вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);

* перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
* перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
* передача мяча парах с помощью ног;

• соблюдать правила в командной игре.

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

Возраст детей: программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 2 года.

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

Длительность занятий составляет 40-45 минут в, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Кол-во | Теор-практич | Практич |
| 1 | Диагностика | 4 |  | 4 |
| 2 | История возникновения мяча | 1 | 1 |  |
| 3 | Броски мяча | 5 |  | 5 |
| 4 | Подбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | 3 |  | 3 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку | 5 |  | 5 |
| 7 | Отбивание мяча | 3 |  | 3 |
| 8 | Забрасывание мяча в корзину | 3 |  | 3 |
| 9 | Знакомство с мячами - фитболами | 1 | 1 |  |
| 10 | Упражнения с мячами - фитболами | 4 |  | 4 |
| И | 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 «волейбол» | 1 | 1 |  |
| 4 | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | 1 | 1 |  |
| 5 | Беседа о спортивной игре «футбол» | 1 | 1 |  |
| 6 | Броски мяча | 4 |  | 4 |
| 7 | Отбивание мяча | 3 |  | 3 |
| 8 | Перебрасывание мяча | 4 |  | 4 |
| 9 | Упражнение с фитболами | 2 |  | 2 |
| 10 | Забрасывание мяча в цель | 4 | 4 |  |
| 11 | Ведение мяча | 5 |  | 5 |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку | 2 | 2 |  |
|  | Итого: | 32 | 9 | 23 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Задачи | Содержание |
| 1 | Диагностика (сентябрь) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ 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).  ■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния Зм., высота 2 м.)  ■ 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 | Диагностика | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ 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 (октябрь) | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.  2. Познакомить с историей возникновения мяча.  3. Развивать ориентировку в пространстве. | ■ 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 | 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. | ■ 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 | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.  2. Упражнять в перебрасывании мяча.  3. Воспитывать ловкость | ■ Подбрасывание мяча вверх с хлопками  ■ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом» |
| 6 | Броски мяча | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.  2. Развивать глазомер, координации движений. | ■ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. " | ■ 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) | | 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. | ■ 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 | | 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.  2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | ■ 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 | | 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.  2. Развивать координацию движений, внимание. | ■ Забрасывание мяча в корзину  ■ Перекатывание набивного мяча друг другу  ■ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит» | |
| 10 | Перебрасывание мяча | | 1. Учить перебрасывать мяч через сетку.  2. Совершенствовать метание набивного мяча.  3. Воспитывать выдержку. | ■ Перебрасывание мяча через сетку.  ■ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам» | |
| 11 | Перебрасывание  мяча  (декабрь) | | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.  2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | ■ Перебрасывание мяча через сетку  ■ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч - капитану» | |
| 12 | Броски мяча | | 1. Упражнять в быстрой смене движений.  2. Закреплять умение работать в парах.  3. Развивать внимание. | ■ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  ■ Перебрасывание мяча через сетку в парах  ■ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» | |
| 13 | Отбивание мяча | | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.  2. Учить останавливать мяч ногой.  3. Упражнять в быстрой смене движений.  4. Развивать ловкость. | ■ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  ■ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  ■ Остановка мяча ногой  П/и «Пяташки на улиточках» | |
| 14 | Отбивание мяча | | 1. Учить отбивать мяч в движении.  2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | " 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) | | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.  2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | ■ 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 | | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.  2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | ■ Перебрасывание мяча через сетку в парах  ■ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками  П/и «Мельница» |
| 17 | Перебрасывание мяча | | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.  2. Развивать чувство ритма, точности. | ■ 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) | | 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. | ■ 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 | | 1. учить определять направление и скорость мяча.  2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.  3. Развивать быстроту, выносливость. | ■ 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 | | 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.  2. Учить передавать мяч ногами друг другу.  3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | ■ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)  ■ Перебрасывание мяча с одной руки в другую  ■ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» |
| 21 | Отбивание мяча | | 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. | ■ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  ■ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. |
| • | |  | 2. отрабатывать навык ведения мяча в хоДе до обозначенного места.  3. Учить останавливать мяч ногой.  4. Развивать ловкость, мышление. | ■ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног. поймать мяч  ■ Остановка мяча ногой П/и «Мельница» | | |
| 22 | | Перебрасывание  мяча  (март) | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.  2. Упражнять в непроизвольном действии с мячами.  3. Развивать координацию. | ■ 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 | 1. Познакомить с мячами - фитболами.  2. Учить правильно сидеть на фитболах.  3. Развивать выносливость, координацию движений. | ■ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами  ■ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках» | | |
| 24 | | Перебрасывание мяча | 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.  2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.  3. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу.  4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | ■ 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 | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками.  2. Совершенствовать навыки ведения мяча.  3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | ■ 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) | 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.  2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | ■ Перебрасывание фитбола друг другу в парах  ■ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)  П/и «Вышибалы» | | |
| 27 | | Перебрасывание мяча | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.  2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.  3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах. | ■ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)  ■ Броски мяча вверх с хлопками за спиной  ■ Прыжки на мячах - хоппах  ■ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель» | | |
| 28 | | Отбивание мяча | 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | ■ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) | | |
|  |  | | 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.  3. Воспитывать уверенность. | ■ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч» |
| 29 | Школа мяча | | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.  2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | ■ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)  ■ Метание набивного мяча на дальность  ■ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы» |
| 30 | Диагностика (май) | | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ 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 Зм., 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 | | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ 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 |
| 32 | Итоговое | | См. приложение | ■ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Задачи | Содержание |
| 1 | Диагностика (сентябрь) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ 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 Зм., 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. | ■ 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 (октябрь) | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.  2. Познакомить с историей возникновения мяча.  3. Развивать ориентировку в пространстве. | ■ 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  «Волейбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.  2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.  3. Воспитывать целеустремленность | ■ 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» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.  2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.  3. Развивать глазомер, ловкость. | ■ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»  ■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  ■ Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки» |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | | Беседа о спортивной игре «Футбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.  2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.  3. Воспитывать целеустремленность. | ■ Беседа о спортивной игре «Футбол»  ■ Забрасывание мяча в ворота. " Броски мяча друг другу.  П/и «Охотники и куропатки» | |
| 7 | | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.  2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.  3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.  4. Развивать глазомер, координацию движений. | ■ 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 П/и «Лови - не лови» | |
| 8 | | Броски мяча (ноябрь) | 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.  2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.  3. Останавливать мяч в движении.  4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. | ■ 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 П/и «Мяч в воздухе» | |
| 9 | | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч по кругу.  2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.  3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.  4. Развивать внимание, координацию движений. | ■ Отбивание мяча по кругу  ■ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно  ■ Перебрасывание мяча друг другу разными способами  ■ Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит» | |
| 10 | | Перебрасывание мячей | 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.  2. Упражнять ведению мяча по кругу.  3. Совершенствовать прыжки.  4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.  5. Развивать ловкость. | ■ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно  ■ Ведение мяча, продвигаясь по кругу  ■ Прыжки на мячах - хоппах  ■ Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь» | |
| 11 | | Отбивание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.  2. Упражнять в метании набивного мяча на | ■ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд  ■ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно | |
|  |  | | дальность. 3. Развивать чувство ритма. | ■ Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| • 12 | Балансировка на  фитболе  (декабрь) | | 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.  2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.  3. Совершенствовать навыки ведения мяча. | ■ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)  ■ Перебрасывание мяча через сетку  ■ Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок» |
| 13 | Забрасывание мяча | | 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. | ■ 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 | | 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.  2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.  3. Развивать глазомер. | ■ Бросание и ловля набивного мяча  ■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов  ■ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 15 | Ведение мяча | | 1. Учить вести мяч с поворотом.  2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.  3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.  4. Развивать выносливость. | ■ Ведение мяча с поворотом  ■ Бросание мяча до указанного ориентира  ■ Прыжки на мячах - хоппах  ■ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану» |
| 16 | Ведение мяча (январь) | | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.  2. Закреплять умение работать в парах.  3. Упражнять в непроизвольном действии мячом  4. Развивать внимание. | ■ Ведение мяча, продвигаясь бегом.  ■ Перебрасывание мяча через сетку в парах  ■ Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу» |
| 17 | Перебрасывание мяча | | 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.  2. Упражнять в быстрой смене движений. | ■ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы  ■ Ведение мяча с поворотами  ■ Отбивание мяча по кругу. |
| • | |  | 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.  4. Развивать ориентировку в пространстве. | ■ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница» |
| 18 | | Броски мяча | 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении  2. Упражнять ведению мяча в беге.  3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.  4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. | ■ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать  ■ Ведение мяча, продвигаясь бегом  ■ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно  П/и «Ловишка с мячом» |
| 19 | | Забрасывание мяча  (февраль) | 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.  2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.  3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.  4. Развивать глазомер, ловкость. | ■ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)  ■ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы  ■ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)  ■ Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель» |
| 20 | | Передача мяча | 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. | ■ 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 | | Балансировка на фитболе | 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.  2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.  3. Развивать внимание. | ■ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину  ■ Балансировка на фитболе лежа на животе  ■ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы  П/и «Охотники и куропатки» |
| 22 | | Отбивание мяча | 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. | ■ 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 | 1. Учить мягкими, плавными движениями вести | ■ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на |
|  | | (март) | 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. | сигнал  ■ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы  ■ Ведение мяча в движении  ■ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Лови - не лови» |
| 24 | | Ведение мяча | 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.  2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. | ■ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал  ■ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 25 | | Забрасывание мяча | 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.  2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.  3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.  4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.  5. Развивать выносливость. | ■ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов  ■ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении  ■ Бросок мяча в ворота на меткость  ■ Отбивание мяча на месте П/и «Футбол» |
| 26 | | Броски мяча | 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.  2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.  3. Развивать глазомер, ловкость. | ■ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении  ■ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах  ■ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)  П/и «Салки с мячом» |
| 27 | | Перебрасывание  мяча  (апрель) | 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. | ■ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней  ■ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал  ■ Передача мяча ногой в движении  ■ Прыжки на мячах - хоппах  П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 28 | | Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.  2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. | ■ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу  ■ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе  ■ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках» |
|  |  | | 3. Развивать координацию движений. |  |
| 29 | Ловля мяча | | 1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.  2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.  3. Развивать быстроту, сообразительность. | ■ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния  ■ Ловля мяча, летящего на разной высоте  ■ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе» |
| 30 | Ведение мяча | | 1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.  2. Развивать силу броска.  3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. | ■ Ведение мяча с дополнительными заданиями  ■ Бросание мяча до указанного ориентира  ■ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бего, ходьбы  П/и «Меткий стрелок» |
| 31 | Диагностика (май) | | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)  ■ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния Зм., высота - 2м.)  ■ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте  ■ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении  ■ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча  ■ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10) |
| 32 | Диагностика | | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | ■ Перебрасывание мяча через сетку  ■ Перебрасывание мяча друг другу  ■ Отбивание мяча на месте  ■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении  ■ Броски мяча в ворота на меткость |
| 33 | Итоговое | | См. приложение | ■ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

Список использованной литературы:

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

Список средств обучения.

* мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
* баскетбольные корзины;
* волейбольная сетка;
* футбольные ворота;
* набивные мячи;
* мячи-хоппы;
* мячи фитболы;
* конусы-ориентиры.