

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №5» города Сосновоборска

Утверждаю:
ио заведующего МАДОУ ДСКН №5
г. Сосновоборска
Н.В. Винникова
Приказ № 78у от 03.09.2018г



ПРОГРАММА

«Школа мяча»

для детей 6-7 лет

Направление: физкультурно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

*Руководитель: инструктор
по физической культуре Гольцер Н.М.*

Содержание программы

<i>наименование</i>	<i>страница</i>
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы	3-4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы	5
2. Содержательный раздел	
2.1. Структура образовательной деятельности «Школа мяча»	5-6
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации	6-7
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	7-8
3. Организационный раздел.	
3.1. Сетка часов секции «Школа мяча»	9
3.2. Материально-техническое обеспечение	10
3.3. Методическая литература	10
4. Приложения	
<i>Приложение №1</i> Психолого-педагогическая диагностика	11-12
<i>Приложение №2</i> Перспективное планирование	13-14
<i>Приложение №3</i> Игры и игровые упражнения баскетбола	15-16
<i>Приложение №4</i> Игры и игровые упражнения пионербола	17
<i>Приложение №5</i> Игры и игровые упражнения футбола	18
<i>Приложение №6</i> Расписание секции «Школа мяча»	19

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Игра для ребёнка – основной спутник жизни. Большое место в физическом воспитании занимают игры с мячом. Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.

Актуальность этой программы в том, что программа дает дополнительное развитие детям дошкольного возраста, что благотворно влияет на их развитие. В детском саду обязательно находятся дети, которые намного быстрее своих сверстников осваивают программу. Чтобы удовлетворить их физические потребности, поддержать и повысить интерес к физической культуре, этим воспитанникам предложена дополнительная программа, которая на базе уже имеющихся навыков и умений дает возможность формировать достаточно сложные движения с мячом и освоить элементы спортивных игр с мячом: баскетбола, пионербола и футбола.

Программа названа «Школа мяча». Продуманная методика использования игр с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

Программа открыта для всех инноваций, может дополняться и моделироваться в соответствии с потребностями времени.

Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе, не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Основная цель программы: Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление занимающихся с элементами баскетбола, пионербола, футбола в доступной форме.

Основные задачи деятельности «Школы мяча»:

- ❖ Приобщать детей к здоровому образу жизни и сформировать у них стойкое убеждение в том, что физическая культура – это жизненная потребность каждого члена семьи; к традициям физкультуры и спорта;
- ❖ Совершенствовать навыки основных движений с мячом; обучать новой техники владения мячом; формировать правильную осанку;

укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей; улучшать память: слуховую, двигательную, зрительную;

- ❖ Воспитывать нравственно – волевые качества; выдержку, уверенность, решительность, смелость, инициативность, дружелюбие; формировать коммуникативные навыки; формировать желание преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий и повышать способность к произвольной регуляции двигательной активности.
- ❖ Учить детей понимать сущность, цель и правила коллективных игр с мячом; Воспитывать интерес к командно-игровым видам спорта; желание подчинять собственные действия интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Основным организационным принципом построения программы «Школа мяча» является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой пионербола, баскетбола, футбола.

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном развитии: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Для развития творческих способностей у дошкольников необходимо, как можно шире развивать и обогащать творческое воображение ребёнка, используя разные способы организации игровой деятельности;

- обеспечивать не столько количество предметов, сколько разнообразие игровых действий, которые разовьют у ребёнка умение придумывать, обогащать игру и фантазировать.

Тогда у ребёнка будут рождаться новые замыслы, цели. А это приведёт его к самостоятельному познанию. Накопление информации потребует выход, и малыш начнёт передавать свои знания и опыт другим. В результате дети становятся авторами упражнений. Итак, для того, чтобы научить ребёнка видеть не просто предмет. А возможности, действовать с ним, взрослый должен сам играть с детьми в качестве партнёра. И не важно, что им придётся пройти путь проб и ошибок. Ведь рядом взрослый друг, который поможет в случае необходимости. Любую игру можно сделать интересной и дать ей дальнейшее развитие. Всё зависит от творческого подхода самого взрослого.

1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы.

В результате реализации программы воспитанники будут иметь не только представление о спорте, но и применять все приобретенные навыки и умения.

За время прохождения курса данной программы дети должны:

Усвоить правила и методику спортивных игр баскетбола, пионербола и футбола, играть в команде; познакомиться с историей игр; развить координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Свободно выполнять разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами.

Уверенно владеть мячом (отбивать от пола, передавать мяч друг другу, ловить мяч из любых положений, перебрасывать его через сетку, забрасывать мяч в корзину).

В свободной деятельности проявлять желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и делиться своими знаниями со сверстниками.

Приложение №1.

Психолого – педагогическая диагностика

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Содержание программы взаимосвязано с программой по физической культуре в дошкольном учреждении.

2.1. Структура образовательной деятельности «Школа мяча» традиционная и включает подготовительную, основную и заключительную части.

1. Вводная часть: ходьба, бег

В вводной части (8 минут) подбираются 2-3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Часто эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия.

Цель - овладение навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

2. Основная часть:

Основная часть занятия (10-15 минут) включает подвижные игры, упражнения с элементами соревнования.

Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

- 2.1. разминка под музыку (аэробные упражнения)
- 2.2. обучение движениям с мячом
- 2.3. дыхательное упражнение
- 2.4. подвижная игра

3. Заключительная часть:

Цель заключительной части (3-5 минут) – *приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения. В содержание включается малоподвижная игра, упражнения с мячами и без них.*

- 3.4. релаксация
- 3.5. речёвка

- Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом.
- Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.
- Проводятся как традиционные занятия, так и занятия с компьютерной поддержкой.
- На обучающих занятиях детям дается новый материал, формируются умения и навыки. Итоговые занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Приложение №2 Перспективное планирование

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации.

Ведущей *организационной формой обучения* является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые,

подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя **групповую форму** обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Применение **индивидуального обучения** необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Требования к уровню подготовки воспитанников:

Дети, посещающие занятия по программе дополнительного образования «Школа мяча», должны иметь высокий, и выше среднего уровня физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа включает в себя:

Баскетбол, пионербол, футбол – спортивная игра с мячом. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в этих играх с мячом привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлечённость ею.

Посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в баскетбол, волейбол и футбол в условиях дошкольного учреждения. В играх и действиях с мячом

дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, броскам на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках и ведении мяча ногой.

Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них ещё слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры, подготавливающие к передаче - ловле мяча; К ведению мяча; К броскам в корзину; К броскам через сетку; Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке; Подвижные игры с мячом;

Игры с элементами баскетбола, пионербола и правила этих игр. Упражнения и игры с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, а упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно в подготовке 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 пионербол и футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в сторону) и т.п.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно - волевых черт детей. Такие игры с мячом приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Подчиняясь правилам игры, у ребенка создается необходимость принимать быстрые, разумные решения, воспитывается уверенность и решительность. В игре с мячом ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в спортивных играх с мячом привлекают детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). На таких детей рассчитана эта программа.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Сетка часов секции «Школа мяча»

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год (36 часов с октября по май). Занятия проводятся по расписанию, 1 раз в неделю, в понедельник. Длительность занятия 30 минут.

1. Обучение игре БАСКЕТБОЛ: **12 часов**
 - 1.1. Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке – **2 часа**
 - 1.2. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча – **2 часа**
 - 1.3. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча – **2 часа**
 - 1.4. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину – **2 часа**
 - 1.5. Игры с элементами баскетбола – **3 часа**
 - 1.6. Теория – **1 час**

Приложение №3

Игровые упражнения для ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ:

2. ОБУЧЕНИЕ игре ПИОНЕРБОЛ: **12 часов**
 - 2.1. Упражнения по обучению стойке и передвижения по площадке – **2 часа**
 - 2.2. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и передачи мяча – **2 часа**
 - 2.3. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку – **3 часа**
 - 2.4. Игры с элементами Пионербола – **4 часа**
 - 2.5. Теория – **1 час**

Приложение №4

Игровые упражнения для ОБУЧЕНИЯ игре ПИОНЕРБОЛ.

3. ОБУЧЕНИЕ игре ФУТБОЛ: **12 часов**
 - 3.1. Перемещение мяча в пространстве – **2 часа**
 - 3.2. Введение мяча – **2,5 часа**
 - 3.3. Забивание в ворота – **2,5 часа**
 - 3.4. Приемы вратаря – **2 часа**
 - 3.5. Игры с элементами Футбола – **3 часа**
 - 3.6. Теория – **1 час**

Приложение №5

Игровые упражнения для обучения игре ФУТБОЛ

Данная программа реалистична, т.к будет реализована на базе детского сада. Место проведения – физкультурный зал ДОУ.

Приложение №6 Расписание занятий

3.2 Материально-техническое обеспечение.

Основными условиями внедрения программы и успешной реализации является наличие:

- стабильности состава детских коллективов на протяжении ряда лет;
- оборудованного спортивного зала.

Для работы необходимо:

1. Укомплектованный спортзал;
2. Баскетбольные кольца;
3. сетка для волейбола в физкультурном зале и на спортивной площадке;
4. ворота для футбола на спортивной площадке;
5. мячи баскетбольные;
6. мячи волейбольные;
7. мячи футбольные;

Инструменты, материалы вспомогательные и наглядное пособие.

3.2. Методическая литература

- ❖ Э.Й. Адашкявичене Баскетбол для дошкольников Москва «Просвещение» 1983 год
- ❖ Г. А. Васильков От игры - к спорту Москва «Физкультура и спорт» 1985 год
- ❖ А. И. Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду Москва «Просвещение» 1974 год
- ❖ В.Н. Новохатько Методические рекомендации «Игры и упражнения с мячом» 1989г. г.Дивногорск
- ❖ Т.А.Шорыгина «Спортивные сказки» (беседы о спорте и здоровье) «ТЦ Сфера» 2014г
- ❖ Э.Я.Степаненко «Сборник подвижных игр» ФГОС. Москва 2014г.
- ❖ И.М.Коротков «Подвижные игры детей. Москва 1987г
- ❖ Т.И.Осоктна, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе» Москва 1983г.
- ❖ Э.Й.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Москва 1992г.
- ❖ Подборка журналов «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» Москва 2010-2017год.

Психолого – педагогическая диагностика

Педагогическая деятельность начинается с диагностики воспитанников. Все разные по характеру, по воспитанию, по способностям, по знаниям, умениям и навыкам. Каждый по-разному воспринимает программу обучения. Каждый требует индивидуального подхода к своей личности.

Движение личности ребенка, пришедшего в секцию, проводится в течение всего периода обучения. В конце года подводится итог при помощи тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Осуществляется мониторинг личных достижений учеников при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, технику. Основным показателем результативности освоения программы воспитанниками успешное выступление на различных соревнованиях.

Техника освоения элементов спортивных игр:

Баскетбол

Ф.И. ребенка	Броски и ловля мяча			Ведение мяча				Бросок мяча в кольцо	
	На месте	В движении	В парах	На месте		В движении		стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	после ведения с фиксации остановки
				1 рукой	2 руками	По прямой	«змейкой»		

- 1) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»:
 - «выполнил» - 3 балла. / « не выполнил» - 0 баллов;
- 2) броски мяча в корзину (3 попытки):
 - 3 балла – 3 попадания
 - 2 балла – 2 попадания
 - 1 балл -1 попадание
 - 0 баллов - нет попадания

Футбол

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:
 - «выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;
- 2) остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:
 - 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
 - 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
 - 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
 - 0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3) Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)
 - 3 балла – 3 попадания
 - 2 балла – 2 попадания
 - 1 балл – 1 попадание,
 - 0 баллов – нет попаданий.

Волейбол.

Ф.И. ребенка	Броски и ловля мяча двумя руками в парах	
	снизу	сверху

баллы	снизу	сверху
3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

Ф. И. ребенка	Общая оценка

*15-21 –высокий уровень,
8-14 –средний уровень,
0-7 –низкий уровень.*

Перспективный план секции «Школа мяча» на учебный год

Месяц / неделя месяца	Темы занятий			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Диагностика	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры с мячом	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.
Октябрь	1. Обучение стойке и передвижение по площадке (<i>пионербол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку.	1. Техника ловли и передачи мяча. (<i>пионербол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку.	1. Обучение стойке и передвижение по Площадке (<i>баскетбол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча.	1. Обучение стойке и передвижение по площадке (<i>баскетбол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.
Ноябрь	1. Обучение стойке и передвижение по площадке (<i>баскетбол</i>) 2. Игры с элементами баскетбола.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча. 2. Игры с элементами баскетбола.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча.	1. Техника ловли и передача мяча (<i>баскетбол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча.
Декабрь	1. Техника ловли и передача мяча (<i>баскетбол</i>) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча. 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.	1. Техника ловли и передача мяч (<i>баскетбол</i>). 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. 3. Игры с элементами баскетбола.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча. 2. Игры с элементами баскетбола.
Январь			1. Упражнения и игры, подготавливающие к броску	- Техника ловли и передача мяча (<i>баскетбол</i>)

			мяча в корзину. 2. Игры с элементами баскетбола.	- Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.
Февраль	1. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. 2. Подвижные игры с мячом.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к ведению мяча. 2. Подвижные игры с мячом.	1. Игры с элементами пионербола. 2. Подвижные игры с мячом.	1. Игры с элементами пионербола. 2. Обучение стойке и передвижение по площадке (пионербол)
Март	1 Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку. 2 Игры с элементами пионербола.	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку.	1. Обучение стойке и передвижение по площадке (пионербол) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку.	1. Техника ловли и передачи мяча. (пионербол) 2. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку.
Апрель	1. Техника ловли и передачи мяча. (пионербол) 2. Игры с элементами пионербола.	1. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку. 2. Игры с элементами пионербола.	Игры с элементами пионербола.	Игры с элементами пионербола.
Май	Игры с элементами баскетбола.	Игры с элементами баскетбола.	Диагностика	Подвижные игры с мячом

Игровые упражнения для ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ:

1. Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке:

- «Прими правильную стойку»
- «Иди куда скажу» - приставным шагом по кругу
- «Обгони и встань на свое место»
- «Услышь сигнал» - правильную стойку
- «Вернись в конец колонны» - приставным шагом
- «откликнись на свой номер»

2. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Первоначальное обучение действиям - Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками:

- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
- Углубленное разучивание действий
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его
- Бросание мяча вверх, с хлопком за спиной и ловля его двумя руками

3. Совершенствование навыков:

- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками
- Передача мяча по кругу вправо (влево) произвольным способом

Подвижные игры:

3. «Играй, играй, мяч не теряй»
4. «Сделай фигуру»
5. «Вызов по имени»
6. «Подвижная цель»
7. «Мяч водящему»
8. «У кого меньше мячей»
9. «Поймай мяч»
- 10.«За мячом»
- 11.«Обгони мяч»

2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча Первоначальное обучение:

- Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
- Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе
- Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот
- Углубленное разучивание

- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)

Совершенствование:

Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол

Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом)

Подвижные игры:

«Мотоциклисты»

«Скажи, какой цвет»

«Вызовы по номерам»

«Ведение мяча парами»

«Ловишки с мячом»

Эстафета «веди мяч»

Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

Первоначальное обучение:

- ✓ Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
- ✓ Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 - 2,5 м)
- ✓ Углубленное разучивание
- ✓ Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120 x 90 см), установленный на разной высоте
- ✓ Удары мячом об пол и броски в баскетбольный щит
- ✓ Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
- ✓ Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)
- ✓ Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его

Подвижные игры:

«У кого меньше мячей»,

«Мяч в корзину»

«Метко в корзину»

«чья команда больше»

«Пять бросков»

«Бросание мяча в парах»

«Мяч ловцу»

«Мяч капитану»

Игры с элементами баскетбола:

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч капитану»;

Правила игры в баскетбол для дошкольников;

Игра в баскетбол по облегченным правилам.

Игровые упражнения для ОБУЧЕНИЯ игре ПИОНЕРБОЛ.

- **Упражнения по обучению стойке и передвижения по площадке:**
 - «Прими правильную стойку» (при ловле мяча, при броске мяча, при подаче мяча)
 - «Учись видеть товарища по игре»
 - «Я вратарь»
 - «Куда надо тебе встать при передвижении по площадке»

- **Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и передачи мяча.**
 - ✓ Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
 - ✓ Передача мяча от груди стоя на месте парами
 - ✓ Передача мяча двумя руками от груди при движении парами
 - ✓ Передача мяча парами через сетку
 - ✓ Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)
 - ✓ Передача мяча в тройках пятерках
 - ✓ Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной команды.

- **Подвижные игры:**
 - «10 передач», «Мяч водящему», «Успей поймать», «Гонка мячей», «Поймай мяч», «Я - вратарь», «Подвижная цель», «За мячом».

- **Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча через сетку:**
 - «Подай мяч», «3 броска», «Далеко и близко», «В точку», «Там, где меня нет», «Прыгни и брось мяч», «На моей стороне нет мячей», «В сетку и через сетку», «Кто дальше кинет».

- **Игры с элементами игры Пионербол:**
 - «Передвижение, передача товарищу, бросок через сетку»
 - Правила игры в пионербол
 - Игра в пионербол по облегченным правилам.

Игровые упражнения для ОБУЧЕНИЯ игре ФУТБОЛ:

➤ ***Перемещение мяча в пространстве:***

- ✓ Перемещение по прямой, дугами. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. Подвижная игра: Пробежки парами.
- ✓ Перемещение и обводка стоек. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Подвижная игра: Охотники и звери.
- ✓ Перемещение при сопротивлении. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой. Подвижная игра: ведение парами.
- ✓ Удары по мячу неподвижному. Подвижная игра: Сильный удар.
- ✓ Прием мяча. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву. Подвижная игра: Задержи мяч и попади в мишень.

➤ ***Введение мяча:***

- ✓ Введение мяча. Подвижная игра: Футболист.
- ✓ Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой). Подвижная игра: Гонка мяча.
- ✓ Ведение мяча быстро, передача друг другу. Подвижная игра: Пингвины с мячом.

➤ ***Забивание в ворота:***

Попадание мяча в предметы. Подвижная игра: Займи свободный кружок. Забивание в ворота. Бросать мяч по цели на точность попадания. Подвижная игра: Задержи мяч. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.

➤ ***Приемы вратаря:***

Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч. Бросать мяч из-за головы двумя руками. Приемы вратаря. Подвижная игра: Вратари.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
Спортивной секции «Школа мяча»
на 2018– 2019 учебный год

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>	<i>Группа</i>
пятница	10.10 – 10.40	Подготовительная к школе «Б» группа