

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №35
муниципального образования
Усть-Лабинский район

Принято на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2020г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №35
_____ Н.Н. Жмайлова
01 сентября 2020г. Приказ от
01.09.2020 №78/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

«Школа мяча»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 37 часов
Возрастная категория: от 5 до 6 лет
Состав группы: до 14 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер Программы в Навигаторе:

Автор – составитель:
Ненашева Наталия Васильевна
Инструктор по физической культуре

ст. Кирпильская, 2020

Содержание		
Раздел 1	«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	2-6 стр.
1.1.	Пояснительная записка	2 стр.
1.2.	Цель и задачи программы	5 стр.
1.3.	Содержание программы	5 стр.
1.4.	Планируемые результаты	5 стр.
Раздел 2	«Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации»	6-30 стр.
2.1.	Календарный учебный график	6 стр.
2.2.	Условия реализации программы	13 стр.
2.3.	Формы аттестации	14 стр.
2.4.	Оценочный материал	14 стр.
2.5.	Методические материалы	15 стр.
2.6.	Список литературы	20-29 стр.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.Пояснительная записка

« Здоровый, физически развитый человек -
самое драгоценное произведение природы»
Т. Харлейль

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

качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, 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 «Арти» (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». «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашквичене

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен Кубанскими Казачьими играми.

Нормативно-правовая база разработки программы

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.1.3049-13)

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

Новизна и актуальность и педагогическая целесообразность программы: 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.

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

Адресат программы: программа адресована воспитанникам 6-7 лет.

Уровень освоения программы: дошкольное образование.

Объем и срок реализации программы: рассчитан на 1 учебный год обучения.

Срок освоения программы: 36 занятий

Формы обучения: очная (занятия в зале и на спортивной площадке).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса: включены физические упражнения с мячом на различные структуры организма, совершенствование деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей и игровых видах спорта.

Направления работы:

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников в различных сферах деятельности с учетом их индивидуальных особенностей.

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.

1.3. Содержание программы

Учебный план образовательной общеразвивающей программы

Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	теория (беседа)	практика	
Элементы игры в баскетбол	9	1	9	подвижная игра
Элементы игры в волейбол	9	1	9	подвижная игра
Элементы игры в футбол	9	1	9	подвижная игра
Школа мяча	10	2	10	подвижная игра
ИТОГО	37			

Содержание учебного плана:

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- Знает правила игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- Имеет представление о спортивных терминах.
- Понимает простейшие схемы движения с мячом.

- Владеет различными способами метания мяча: одной рукой от плеча; одной рукой от плеча после ловли его от партнера; умеет вести и передавать мяч в паре и с продвижением вперед (ходьба, бег, боковой галоп).

- Забрасывает мяч в баскетбольную корзину с места двумя руками от груди; в баскетбольную корзину с ведением мяча и последующей передачей партнеру.

- Умеет вести мяч: на месте правой, левой рукой; на месте правой с передачей из правой руки в левую; правой, левой рукой с продвижением вперед; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления продвижения.

- Соблюдает правила в командной игре.

Личностные результаты: 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. Умеет играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч. Умеет действовать по сигналу.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку инструктора по физической культуре;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2. 1. Календарный учебный график

Дата	Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений с мячом	Подвижные игры
02.09.2020г. 09.09.2020г.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба на носочках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Заключительная ходьба.	«С большим мячом». Комплекс №3 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10-15 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить двумя руками. 2. Отбивать с поворотом вокруг себя. 3 Ведение правой, левой рукой. 4. Ведение, передвигаясь на коленях. 5. Броски вверх во время ходьбы. 6. Ведение ногами. 7. Ведение правым, левым боком. 8. Ведение парами (прямо).	«Гонка мячей по кругу»

16.09.2020г. 23.09.2020г.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, обычный бег. Бег змейкой. Заключительная ходьба	«С большим мячом» Комплекс №3 (картотека)	4. Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом. 1. Бросок в баскетбольное кольцо. 2. Ведение и бросок в кольцо. 3. Бросок в кольцо в прыжке вверх. 4. Бросок в кольцо одной рукой.	«Гонка мячей по кругу»
30.09.2020г. 07.10.2020г.	Построение в шеренгу. Пере-строение в круг, в два круга. Ходьба, по сигналу остановка. Бег, чередуя с бегом широким шагом. Ходьба.	«Со средним мячом» Комплекс №4 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10 раз, фронтально. 1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой, левой рукой. Выполнить по 10 раз, потоком. 2. Бросок в вертикальную цель. 3. Ведение и бросок в кольцо.	«Мяч капитану»
14.10.2020г. 21.10.2020г.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением на-правления. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед. Ходьба.	«Со средним мячом». Комплекс №4 (картотека)	Дети выполняют упражнения поточным способом по 5 раз. 1. Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, стоящие на полу). 3. 3. Отбивать правой, левой рукой. 4. Бросок вверх, поймать двумя руками. 5. Ведение и бросок в кольцо. 6. Ведение спиной вперед. 7. Ведение ногами. 8. Быстрое ведение.	«Охотники и звери».
28.10.2020г. 11.11.2020г.	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Боковой галоп. Ходьба «Слоник». Обычная ходьба.	«С большим мячом». Комплекс №5 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10 раз, фронтально. 1. Бросок в стену одной рукой. Поймать двумя. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 4. Ведение поочередно ногами. 5. Отбивание с поворотом вокруг себя. 6. Ведение на коленях. 7. Ведение боком.	«Мяч противнику»
18.11.2020г. 25.11.2020г.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга. Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки. Бег по кру-гу, по сигналу, смена направления. Ходьба.	«С большим мячом». Комплекс №5 (картотека)	Дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения по 10 раз. 1. Бросок друг другу снизу. 2. Бросок из-за головы. 3. Бросокот груди. 4. Передача мяча ногами. 5. Бросок об пол, поймать после отскока. 6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу.	«Круговая лапта»

02.12.2020г. 09.12.2020г	Перестроение из одной шеренги в две. Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу. Чередование бега змейкой в колонне, с бегом врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба.	«С малым мячом». Комплекс №6 (картотека)	Дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения по 10 раз. 1. Бросок из-за головы. 2. Бросок от груди. 3. Броски мяча парами через волейбольную сетку. 4. Игра в волейбол без подачи.	«Мяч водящему»
16.12.2020г.	Построение. Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий. Ходьба в полу приседе. Заключительная ходьба.	«С малым мячом». Комплекс №6 (картотека)	Дети выполняют упражнения с малым мячом. 1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом. 3. Бросок в вертикальную цель. 4. Игра в волейбол без подачи.	«Мяч соседу»
23.12.2020г.	Построение. Ходьба на носках. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Легкий бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба приставным шагом. Заключительная ходьба.	«Со средним мячом». Комплекс №7 (картотека)	Дети, стоя фронтально, выполняют упражнения 10 раз. 1. Бросок на дальность правой и левой руками. 2. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками. Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом. 3. Бросок в горизонтальную цель. 4. Бросок вверх, поймать после хлопка. 5. Эстафета «Кенгуру» Мяч зажат между коленями ног.	«Оттолкни мяч»
30.12.2020г.	Построение. Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Боковой галоп. Ходьба скрестным шагом боком. Заключительная ходьба.	«Со средним мячом». Комплекс №7 (картотека)	Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10, раз двигаясь по кругу, поточным способом. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Бросок об пол, поймать после отскока. 3. Отбивание правой и левой рукой с поворотом вокруг себя. 4. Отбивание правой и левой рукой стоя на месте. 5. Ведение на коленях. 6. Ведение боком. 7. Ведение правой и левой рукой.	«Не урони мяч»

13.01.2021г.	<p>Построение. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой».</p> <p>Подскоки. Боковой галоп. Ходьба. Бег с сильным сгибанием ног назад. Бег с выносом прямых ног вперед.</p> <p>Заключительная ходьба.</p>	<p>«С большим мячом».</p> <p>Комплекс №8 (картотека)</p>	<p>Дети выполняют упражнения поточным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение правой и левой рукой. 2. Ведение правым и левым боком. 3. Ведение спиной. 4. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками. 5. Ведение бегом. 6. Броски парами через волейбольную сетку 	«Перебрось мяч»
20.01.2021г.	<p>Построение. Ходьба на носочках, руки на поясе. На пятках боком. Подскоки.</p> <p>Бег, высоко поднимая колени.</p> <p>Заключительная ходьба.</p>	<p>«С большим мячом».</p> <p>Комплекс №8 (картотека)</p>	<p>Дети выполняют упражнения по 10 - 15 раз, двигаясь по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катить правой, левой рукой. 2. Ведение правой, левой рукой. 3. Ведение правым, левым боком. 4. Ведение спиной вперед. 5. Ведение ногами. 6. Ведение и бросок в кольцо. 	«Поймай мяч»
27.01.2021г.	<p>Построение. Ходьба. Ходьба по диагонали. Ходьба в полном приседе. Бег спиной вперед. Бег с заданием. Дети в прыжке достают до бубна. Ходьба «Слоники».</p> <p>Заключительная ходьба.</p>	<p>«Со средним мячом».</p> <p>Комплекс №9 (картотека)</p>	<p>Дети выполняют упражнения, встав в круг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание правой, левой рукой, стоя на месте. 2. Броски вверх во время ходьбы по залу. 3. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока. 4. Ведение поочередно ногами 5. Отбивание с поворотом вокруг себя. 6. Ведение правой рукой, мяч справа. То же левой рукой мяч, слева. 7. Ведение боком. 	«Забей гол в ворота»
03.02.2021г.	<p>Построение. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Быстрый бег (2-3) круга. Бег спиной вперед.</p> <p>Ходьба «Обезьянки».</p> <p>Заключительная ходьба.</p>	<p>«Со средним мячом»</p> <p>Комплекс №9 (картотека)</p>	<p>Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10, раз фронтальным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок вверх, поймать двумя руками (пальцами). 2. Бросок об пол, поймать после отскока. 3. Ведение ногами перед собой. 4. Бросок в баскетбольное кольцо. 5. Ведение и бросок в кольцо. 6. Ведение боком. 7. Ведение правой и левой рукой. 8. Бросок в кольцо в прыжке вверх. 	«Борьба за мяч»

10.02.2021г.	Построение. Перестроение из колонны по два в два круга. Ходьба по кругу, взявшись за руки, Бег по кругу, по сигналу, смена направления. Ходьба.	«С большим мячом» Комплекс №10 (картотека)	Дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения 10 раз. 1. Бросок снизу. 2. Бросок от груди. 3. Бросок об пол, поймать после отскока. 4. Бросок из-за головы. 5. Передача (пас) ногами. 6. Ведение боком. 7. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.	«Послушный мяч»
17.02.2021г.	Построение. Перестроение из одной колонны в две в движении. Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. Бег на носках, по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом. Заключительная ходьба.	«С большим мячом». Комплекс № 10 (картотека)	Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10, раз фронтальным способом. 1. Бросок вверх, поймать двумя руками (пальцами). 2. Бросок об пол, поймать после отскока. 3. Ведение ногами перед собой. 4. Ведение ногами, удар по воротам. 5. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 6. Ведение боком. 7. Ведение правой и левой рукой.	«Кого назвали, тот ловит мяч»
24.02.2021г.	Построение. Размыкание и смыкание вправо влево приставным шагом. Ходьба на носках; пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться. Бег на носках широким шагом. Ходьба.	«С малым мячом» Комплекс № 11 (картотека)	Дети выполняют упражнения поточным способом. 1. Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель. Дети выполняют упражнения фронтальным способом. 3. Бросок парами через волейбольную сетку. 4. Обучение игре в волейбол без подачи.	«Сбей мяч»
03.03.2021г.	Построение. Перестроение из одной колонны в две. Ходьба спортивным шагом. Ходьба в полуприседе. Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед).	«С малым мячом» Комплекс № 11 (картотека)	Оборудование расположено по кругу. Выполняют фронтальным способом. 1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. 3. Ведение мяча правой и левой ногой. 4. Ведение правой, левой рукой. 5. Ведение правым, левым боком. 6. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.	«Пингвины с мячом»

10.03.2021г.	Построение. Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Обычная ходьба.	«С большим мячом» Комплекс № 12 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10 раз, фронтально. 1. Бросок в стену одной рукой. Поймать двумя. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Бросок об пол одной рукой. Поймать двумя. 4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. 5. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом вокруг себя. 6. Эстафета «Кто быстрее передаст мяч над головой». 7. Эстафета «Кто быстрее перенесет мячи в корзину».	«Перебрось-поймай!»
17.03.2021г.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лошадки» дети идут в среднем темпе, высоко поднимая колени, затем непрерывный бег. Обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.	«С большим мячом» Комплекс №12 (картотека).	Дети выполняют упражнения с мячом парами по 5-10 раз. 1. И. П.- сидя, ноги врозь. Катать мяч друг другу. 2. Бросок друг другу снизу. 3. Ведение ногами перед собой. 4. Пас ногами друг другу. 5. Провести мяч змейкой (расставлены кегли). 6. Обведи мяч вокруг партнера. 7. Элементы игры в футбол.	«Передача мяча в колонне»
24.03.2021г.	Построение в шеренгу. Пере-строение в круг, в два круга. Ходьба по сигналу остановка. Бег, чередуя с бегом широким шагом. Заключительная ходьба.	«Со средним мячом» Комплекс №13 (картотека)	Дети выполняют упражнения в парах. 1. Пас ногами друг другу. 2. Бросок друг другу снизу. Дети выполняют упражнение, встав в круг. 3. Пас водящему, носком ноги. 4. Эстафета «Кто быстрее обведет мяч вокруг кегли».	«Охотники и зайцы»
31.03.2021г.	Построение. Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полу- приседе, руки вперед. Боковой галоп. Ходьба.	«Со средним мячом» Комплекс №13 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10-15 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Броски вверх - поймать мяч после двух хлопков. 3. Подбросить правой рукой - поймать, левой. 4. Ведение правой, левой рукой. 5. Ведение правым, левым боком. 6. Ведение ногами. 7. Эстафета «Пингвины».	«Будь внимателен»

07.04.2021г.	Построение. Ходьба. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, по сигналу - бег парами. Заключительная ходьба.	«С малым мячом». Комплекс № 14 (картотека)	Дети выполняют упражнения фронтально. 1. Подбросить мяч вверх, поймать после удара об пол. 2. Подбросить мяч вверх, поймать после двух хлопков в ладоши. 3. Вести мяч правой, левой ногой по прямой. 4. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает ногой. 5. Бросать мяч из-за головы двумя руками. 6. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	«Футболист»
14.04.2021г.	Построение. Перестроение из одной шеренги в один, два круга. Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны), с остановкой на сигнал. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.	«С малым мячом». Комплекс № 14 (картотека).	Дети выполняют упражнения в парах. 1. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой. 2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает ногой. 3. Ведение ногами перед собой. 4. Один ребенок стоит в воротах. Другой с 4-5 м. ударяет по мячу. 5. Бросок мяча в цель на точность попадания. 6. Эстафета «Футбольный слалом».	«У кого больше мячей».
21.04.2021г.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, обычный бег. Бег змейкой. Заключительная ходьба.	«С большим мячом». Комплекс № 15 (картотека)	Дети выполняют упражнения поточным способом. 1. Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель. Дети выполняют упражнения фронтальным способом. 3. Катить руками друг за другом. 4. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить двумя руками. 5. Бросок на дальность правой, левой рукой.	«Круговая лапта».
28.04.2021г.	Построение. Ходьба на носочках, руки на поясе. На пятках боком. Подскоки. Бег, высоко поднимая колени. Заключительная ходьба.	«С большим мячом». Комплекс №15 (картотека)	Дети выполняют упражнения по 10-15 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Броски вверх во время ходьбы. 3. Подбросить мяч вверх поймать после трех хлопков. 4. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. 5. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка.	«Перестрелка»

05.05.2021г.	Построение. Ходьба . Ходьба по диагонали. Ходьба в полном приседе. Бег с заданием. Дети в прыжке достают до бубна. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.	«С малым мячом». Комплекс №16. (картотека)	Дети выполняют упражнения парами. 1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами. 2. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 3. Ведение мяча, остановка и передача его. 4. Метание мяча в баскетбольный щит. 5. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 6. Эстафета «Передал - садись»	«Борьба за мяч»
12.05.2021г.	Построение из одной шеренги в две. Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную. Чередование бега змейкой в колонне, с бегом врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба.	«С малым мячом». Комплекс № 16 (картотека)	Дети выполняют упражнения поточным способом. 1. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. 2. Ведение мяча, остановка и передача его. 3. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот. 4. Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку или сетку. 5. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).	«У кого меньше мячей»
19.05.2021г.	Построение. Перестроение из одной колонны в две. Ходьба спортивным шагом. Ходьба в полуприседе. Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед).	«Со средним мячом». Комплекс №17 (картотека)	Дети выполняют упражнения поточным способом. 1. Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. 4. Упражнение «Передал - садись». 5. Эстафета «Бег с мячом».	«Кого назвали, тот ловит мяч»
26.05.2021г.	Построение. Ходьба на носочках, руки на поясе. На пятках боком. Подскоки. Бег, высоко поднимая колени. Заключительная ходьба.	«Со средним мячом». Комплекс №17 (картотека)	Занятие, построенное на эстафетах и играх. 1. Эстафета «Бег с мячом». 2. Эстафета «Передал - садись». 3. Эстафета «Футбольный слалом». 4. Эстафета «Проведи и забей мяч в корзину». 5. Эстафета «Пингвин».	«У кого меньше мячей»

2.2 Условия реализации программы

материально- техническое обеспечение:

перечень оборудования, инструментов материалов, необходимых для реализации программы: мячи большие, средние, малые; кольцо для броска, футбольные ворота, сетка волейбольная.

Информационное обеспечение: музыка для разминки, физкультминутки.

Кадровое обеспечение: программа реализуется инструктором по физической культуре.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы: итоговые занятия, подвижные игры, эстафеты, диагностика.

2.4. Оценочные материалы

К концу года дети должны уметь:

- вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении; с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями:
- бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота: с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу;
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

Методика диагностики:

Темы	Виды движений:	Средний уровень
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

	вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	20-35 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз

2.5. Методические материалы

методы обучения: показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей; пояснение и показ упражнений; повторение упражнения; использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений; творческие задания; игровые и соревновательные задания.

техника обучения:

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу. Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. Детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча.

В правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок

совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед. Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается. Педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча. Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к

летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Инструктор должен научить детей ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в волейбол.

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

складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умения видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее.

Методика обучения ведению мяча.

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает.

Правила ведения мяча:

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

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

Упражнения:

- 1 Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
- 2 Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
- 3 Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место
- 4 Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева.

Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре в футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения). Рекомендуется применять специальные упражнения последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки). Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

форма организации работы.

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.

тематика и формы методических материалов: конспекты занятий, картотек подвижных игр, сборник бесед о спорте.

дидактические материалы: иллюстрации спортивных игр с мячом.

алгоритм учебного занятия:

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

2. Основная часть - работа с мячом.

2.1 Подвижная игра.

3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

2.6.Список используемой литературы

2.6. 1. Список литературы для педагога и родителей

основная учебная литература:

1.К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 5-7 лет М.: ГНОМид 2004

2. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» -М.: Просвещение, 1992

3. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет» - М. Владос, 2004

4. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» - М.: Просвещение, 1981

5. Н.И. Николаева «Школа мяча» - Детство Пресс 2010г.

дополнительная учебная литература:

Картотека подвижных игр, сборник бесед о спорте - автор инструктор по физической культуре МБДОУ №35 Н.В. Ненашева (приложение 1).

наглядный материал: альбом с иллюстрациями спортивных игр с мячом автор инструктор по физической культуре МБДОУ №35 Н.В. Ненашева (приложение 2).

.

Сборник бесед с детьми.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

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

Чтобы избежать травматизма: не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок; обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку; в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения; учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата

Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует. «Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...» Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».
- Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

Беседа 3. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

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

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

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены

корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола.

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

Беседа 4. Какие бывают мячи?

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

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

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

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

Беседа 5. Знакомство с историей возникновения мяча.

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

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника

можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

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

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

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

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

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

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры. В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

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

Картотека подвижных игр с мячом

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

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

Горелки с мячом.

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом.

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать

кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем.

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,
А свой мячик поднимает
И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики.

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот.

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Колобок.

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок
Покатился на лужок,
Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие

последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода.

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: Раз, два, не воронь. И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сусловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

Кувшинчик.

Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его. Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый,

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

Мячик кверху.

(русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Лапта.

(русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 - 10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в

город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Большой мяч.

(русская народная игра)

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину,

перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,

Брось дальше.

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени.

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.