

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка

2.Требование к программе

3.Объём программы

4.Перспективный план в старшей группе

5.Тематический план в старшей группе.

6.Перспективный план в подготов. группе

7.Тематический план в подготов. группе

8.Техническое обеспечение

9.Список литературы

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе методических рекомендаций по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста Л. Л. Вальковой и С. Е. Шивринской.

В разделе физическое воспитание «Программы воспитание и обучение в детском саду» действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

Основной задачей данной программы является дальнейшее совершенствование уже имеющихся у старших дошкольников навыков действия с мячом. При этом совершенствовать у детей навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Поскольку выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, всё это способствует формированию у дошкольников умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры, помогает развивать у детей способность к точным движениям.

Игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для подготовки ребёнка к школьному обучению.

При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками, что способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию у детей уверенности, решительности. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

При обучении дошкольников работе с мячом нами используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребёнка.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций привлекают детей старшего дошкольного возраста, удовлетворяют потребность детей в игре.

«Школа мяча» – одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста. Организация и деятельность «Школы мяча» обеспечивают условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в формировании здорового образа жизни. Кроме того, 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.

Выбор движений с мячом как предмета обучения в «Школе мяча» обусловлен тем, что мяч (шар) можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений».

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что даёт полноту ощущения формы. Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Современные мячи часто обладают еще и различными запахами, обостряя восприятие, делают занятие более привлекательным и желанным.

Отметим разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчёркивая его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, в активизации деятельности головного мозга. Не менее важное значение для развития ребёнка имеют игры с мячом, где двигательные действия сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами, песнями, обрядами, речитативами.

П.Ф. Лесгафт, подчёркивая значение игры с мячом, указывал на то, что, играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом (целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д.), что способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения поймать, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывания его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у старших дошкольников умений самостоятельно принимать решения о способе выполнения движения в зависимости от условий игры.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, совершенствует деятельность центральной нервной системы, что особенно важно для шестилетнего ребенка в аспекте его подготовки к обучению в школе.

Упражнения с мячами являются эффективным средством психокоррекции развития, а их выполнение может осуществляться в разных организационных формах – от традиционных занятий и игр с мячами до игр в мячах и футбол и гимнастики в физкультурном зале и на воде.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условием игры, ребенок усваивает нормы и правила коллективного взаимодействия, ему становятся понятными условия успеха командных действий. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для победы. Необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в игре, способствует воспитанию уверенности в себе, решительности и смелости. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий. Важно и то, что подвижные игры с мячом являются базовой основой, специфическим средством освоения доступных элементов современных спортивных игр.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», а дома просто нет возможности далеко и высоко бросить мяч, часто бывает крайне затруднительным выполнить те или иные действия с мячом. Поэтому в условиях ДОУ становится объективно необходимой специальная организация обучения детей навыкам движений с мячом. Именно эти задачи можно решить на специально организованных занятиях «Школы мяча».

Методические рекомендации по организации «Школы мяча» составлены в соответствии с Приказом коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта России и президиума РАО № 11/9/6/5 от 23.05.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; с учётом требований по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, предусмотренных программой развития и воспитания детей «Детство» (В.И. Логинова) и рекомендаций «Руководителю физического воспитания дошкольного учреждения» (под ред. С.О. Филипповой).

**Цель программы**

«Школа мяча» рассматриваются как одна из форм физического воспитания старших дошкольников, органично включённая в целостный процесс развития, образования и воспитания детей.

1. достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной активности детей;
2. создание предпосылок успешного обучения спортивным играм детей в школе.

**Организуя работу по обучению старших дошкольников техникам действия с мячом, решаются следующие задачи:**

1. Совершенствовать умения и навыки детей в действиях с мячом. Формировать умения схватить, удержать, бросить мяч, рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием.
2. Развивать выразительность движений и пространственную

ориентировку, приучать слушать сигнал.

1. Развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику рук.
2. Развивать у детей чувство принадлежности к команде, формировать коллективное мышление.
3. Учить анализировать, прогнозировать ситуацию, нести ответственность перед командой за свой выбор.
4. Воспитывать у детей уверенность, решительность в быстром принятии решений.
5. приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта
6. обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
7. содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей
8. формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
9. развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа рассчитана на занятия с детьми старшего дошкольного возраста. Количество детей в группе не должно превышать 16 человек.

Занятия в «Школе мяча» проводятся один раз в неделю и имеют продолжительность – 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной.

**Программа**

* по виду деятельности – физкультурно-оздоровительная.
* по форме реализации – групповая.

**Прогнозируемые результаты:**

В конце года обучения старшие дошкольники должны научиться:

* техникам удержания, передачи, ловли и ведению мяча, бросания мяча в корзину;
* использовать навыки передачи, ловли, ведения и бросания мяча в корзину в игре, сочетать их между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
* ориентироваться на площадке: находить свободное, более удобное для успешного ведения игры место;
* играть коллективно, подчинять собственные желания интересам команды, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
* слушать сигнал тренера.

**Диагностика реализации прогнозируемых результатов**.

Для оценки эффективности использовались следующие показатели:

1. владение техникой удержания мяча;
2. владение техниками ловли мяча (одной и двумя руками);
3. владение техниками передачи мяча (двумя руками от груди стоя на месте и при движении, одной рукой от груди в движении после ловли мяча, при противодействии защитника);
4. владение техникой ведения мяча (на месте, вокруг себя, продвигаясь шагом, с изменением направления движения, правой и левой рукой);
5. владение техникой бросания мяча в корзину (двумя руками от груди с места, после ведения с фиксацией остановки, одной рукой от плеча после ловли мяча);
6. сочетание полученных навыков между собой и другими действиями с мячом и без мяча;
7. владение навыками коллективной игры.

Диагностика проводится в начале и конце учебного года. Результаты диагностического обследования заносятся в таблицу.

**Техника безопасности на занятиях «Школы мяча»**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке

• В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

• Перед занятием снять лишние предметы.

• Упражнения выполняются по сигналу взрослого.

• Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям.

• Во время выполнения упражнений с мячами, ребёнок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей.

• Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже.

• Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.

• Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

**Правила по технике безопасности во время спортивных игр**

• Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

• Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены.

• Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.

• Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого.

• Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

**Рекомендации инструктору физического воспитания**

Основное правило – это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья.

1. Соблюдать санитарно-гигиенические требования.

2. Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем.

3. При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок.

4. В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях.

5. Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.

**Основные элементы техники спортивных игр**: подача (бросок одной рукой), приём мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча (бросок или волейбольная-баскетбольная передача), перемещение (без мяча и с мячом различными способами, в стойке волейболиста-баскетболиста), удар по мячу (правой-левой ногой), финт (обманное движение в футболе, баскетболе), ведение мяча (рукой, ногой), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол), двусторонняя игра (футбол, баскетбол, пионербол).

***Определение победителя в спортивной игре:***

• волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);

• баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры (по 25 мин) (две четверти по 5–7 мин для дошкольников);

• футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин (по 5–7 мин для дошкольников).

Методика освоения и техника движений с мячом

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приёмам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

**Цель обучения**

движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска – от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т. д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т. е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним; приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

**Ловля мяча**

– учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, нужно захватить его и подтянуть его к себе.

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удается рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в поставленные ладошки, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони вверх.

**Передача мяча**

– осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3–5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления. Сначала упражнения выполняют, стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении. При совершенствовании передачи и ловли мяча широко применяются сочетания этих действий с другими, ранее освоенными приемами – остановками, поворотами и бросанием мяча.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

**Ведение мяча**

– на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, при этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом об пол.

Ребёнок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперёд, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

**Броски мяча**

в цель, через сетку и в корзину.

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения техникой броска мяча с учетом траектории полета применять различные игры-упражнения:

– броски мяча в обручи, лежащие на полу, расположенные на разном расстоянии от места броска;

– броски мяча через сетку с попаданием на определенный сектор поля;

– в прыжке через «горку» применяется гимнастическая скамейка, высоту которой можно увеличивать при помощи модулей. Ребенок бросает мяч так, чтобы он ударился перед скамейкой «горкой» и через нее перепрыгнул, затем догнать мяч, перепрыгивая (обегая) скамейку, и возвратиться на исходное место. Расстояние до скамейки можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полета мяча будет или более пологая, или более крутая.

**Ведение мяча ногой**

– осваивается техника последовательных толчков вешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальней от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

**Удары по мячу**

– осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

**Приёмы мяча**

– осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по прямой на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

**Вбрасывание мяча**

– мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаливающие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

**Пионербол**

**Педагогическая задача** – закрепление техники приема и передачи мяча, знакомство с некоторыми правилами волейбола.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2–3 ряда. В каждой команде выбирается капитан, который получает волейбольный мяч.

**Ход игры.** Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Даётся свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт установленное количество очков (10–15). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Основные правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки:

– мяч сразу попал за границу площадки соперника, пролетел под сеткой (верёвкой), 2 мяча оказались на одной стороне одновременно.

2. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).

3. Если мячи столкнулись, игра останавливается и мяч переигрывается.

4. Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.

5. Игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке).

При планировании содержания кружковой работы с детьми старшей группы (5–6 лет) учесть, что наиболее целесообразными будут упражнения и игры, подготавливающие к освоению техники перемещений, остановок, исходных стоек, передачи, ловли и бросков мяча. Особенно эффективны такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом.

Действия по перебрасыванию мяча для детей данной возрастной группы привычны, поэтому технику броска мяча они осваивают достаточно легко. Затем можно переходить к обучению ведения мяча, сочетая их с упражнениями и играми, где включены броски, ловля и передача мяча.

 При планировании содержания кружковой работы с детьми подготовительной группы (6–7 лет) учесть, что их уже можно учить основам технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча (из конкретной спортивной игры), ударам мяча ногой в футболе.

При организации занятий максимально использовать метод сопряжённого воздействия с целью повышения эффективности работы в решении задач развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки. Все действия с мячом, выполняемые на месте даже при длительном выполнении (7–8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20–40 % от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку до 50–90 %. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

**Структура занятия «Школы мяча» традиционная**

**и включает подготовительную, основную и заключительную части.**

*В вводной части* (8 мин) подбираются 2–3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Чаще эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Цель – овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

*Основная часть занятий* (10–15 мин) включает подвижные игры, упражнениям с элементами соревнования. Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

*Цель заключительной части* (3-5 мин) – приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, в содержание включается малоподвижная игра, упражнение с мячами или без них.

 Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом. Например, во вводной части проводится игра средней подвижности, где разрешаются свободные действия с мячом, в основной части – игра большой подвижности с ведением мяча, и в заключительной – малоподвижная игра с ловлей мяча. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

 Упражнения и игры с мячом в старшей группе могут занимать до 50 % времени. Значительную двигательную активность обеспечивают командные игры, они должны занимать 15–20 % времени занятий в подготовительной группе.

 Руководство занятиями по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому он может временно принимать на себя роль водящего, с целью пояснения обязанностей водящего, правил приёмов игры. Возможность для активного участия инструктора в упражнениях с мячом создаётся тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. И на этом этапе необходимо показывать детям действия, совместно выполнять упражнения. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребёнком, есть возможность облегчить или усложнить задание.

 Особо благоприятные условия активного участия инструктора в играх создаются при совершенствовании действий с мячом. Инструктор помогает той команде, которая не умеет организовывать распределение действий с мячом, не столько своими действиями, сколько указаниями: выйти на свободное место для принятия мяча, не задерживаясь, передать его партнёру, и т. п. Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из неё, перейти на упражнение с другим ребёнком и т. д. При этом инструктор не должен терять из поля зрения всех детей и каждого в отдельности. Для облегчения руководства игрой детей необходимо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро.

**Спортивная терминология**

1. Игровая дисциплина – деятельность игрока полностью совпадает с замыслами инструктора.

2. Замена – когда меняют одного игрока команды на другого.

3. Видеть площадку – видеть все, что делается на площадке.

4. Выбор места – когда игроки в ходе игры выбирают нужное место на площадке.

5. Грамотная игра – значит выполнить в каждом эпизоде игры те действия, которые ведут к успеху.

6. Аут – положение, когда мяч летит за пределы площадки и игроки противоположной команды не касаются мяча.

7. Жестикуляция – когда игроки используют специальную жестикуляцию (руками или пальцами показывают определённую комбинацию).

8. Судья – проводящий встречу между командами. Он следит, как игроки соблюдают правила игры. Только судья может оценить правильно игровую ситуацию.

9. Капитан команды – ответственный за обстановку и общение в команде, с судьёй и тренером.

10. Сыгранность – когда игроки показывают хорошее взаимодействие и понимание друг друга.

11. Установка на игру – инструктор даёт задание команде и отдельно каждому игроку.

**Учебно – тематический план**

**Спортивная секция**

**«Школа мяча»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Основные цели занятия** | **Общее кол-во занятий** | **Кол-во минут** |
| 1 | Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. | 1 | 25 – 30 |
| 2 | Упражнять детей в передаче – ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения. | 1 | 25 – 30 |
| 3 | Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой. | 1 | 25 – 30 |
| 4 | Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче – ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. | 1 | 25 – 30 |
| 5 | Закрепить умение ведения мяча на месте, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве. | 1 | 25 – 30 |
| 6 | Закреплять ведение мяча на месте, учить детей прицеливаться в броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих силах. | 1 | 25 – 30 |
| 7 | Учить детей вести мяч, продвигаясь вперёд. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. | 1 | 25 – 30 |
| 8 | Учить детей вести мяч, продвигаясь вперёд, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения. | 1 | 25 – 30 |
| 9 | Закреплять умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости. | 1 | 25 – 30 |
| 10 | Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. | 1 | 25 – 30 |
| 11 | Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию  ориентировки в пространстве, ловкости. | 1 | 25 – 30 |
| 12 | Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве на площадке. | 1 | 25 – 30 |
| 13 | Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. | 1 | 25 – 30 |
| 14 | Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие. | 1 | 25 – 30 |
| 15 | Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность. | 1 | 25 – 30 |
| 16 | Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы. | 1 | 25 – 30 |
| 17 | Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. | 1 | 25 – 30 |
| 18 | Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. | 1 | 25 – 30 |
| 19 | Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. | 1 | 25 – 30 |
| 20 | Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных игровых ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. | 1 | 25 – 30 |
| 21 | Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. | 1 | 25 – 30 |
| 22 | Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентировки на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. | 1 | 25 – 30 |
| 23 | Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. | 1 | 25 – 30 |
| 24  25 | Игра в перестрелбол. | 2 | 60 |
|  | **Итого:** |  | **12 часов 50 минут** |

**Объем программы в подготовительной группе**

В подготовительной группе –  ***1 раз в неделю по 30 мин, 30 занятий в год, 15 часов в год.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Общий объем  (час) | Непосредственная образовательная деятельность (час.) | |
|  | **15 ч** | теория | практика |
|  | | **1ч** | **14** |
| I. Теоретические сведения | 30 мин | 30 мин | - |
| II. Физические упражнения | 14 ч | 30 мин | 13 ч 30мин |
| III. Диагностика физического развития | 30 мин | - | 30 мин |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Месяц | | | | | | | | |
| октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | ***Итого*** |
| Разминка  Тренировка | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | **28** |
| а) Гимнастические упражнения | - | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| б) Элементы спортивных игр | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 4 |
| в) Подвижные игры | - | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 15 |
| Контрольно-проверочное | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | **2** |
| ***Итого в месяц*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***30*** |

**Требования к программе:**

Основной формой работы являются занятия 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.

В старшей группе – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

**Принципы построения педагогического процесса.**

* От простого к сложному
* Системность работы
* Индивидуальный подход

**Методы и приёмы обучения:**

* Наглядные: показ педагога, образец, пример, помощь
* Словесные: объяснение, описание, поощрение, убеждение, использование музыкального сопровождения, художественное слово:
* Считалки
* Загадки
* Стихи
* Речитатив
* Пословицы и поговорки

Перспективный план

старшая группа

**Спортивная секция**

**«Школа мяча»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Цель** |
| Сентябрь | Обследование детей  Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном  зале  Знакомство с мячом | Подготовить детей к обучающему процессу |
| Октябрь | Упражнения с мячом индивидуально и в парах | Научиться управлять мячом, чувствовать его |
| Ноябрь | Упражнения с мячом  Упражнения на освоение техники приёма и передачи мяча в пионерболе | Контролировать мяч в движении |
| Декабрь | Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки. Игра по упрощённым правилам в пионербол | Научить точности передачи мяча партнёру, обучение игры в пионербол |
| Январь | Групповые действия с мячом  Игра по упрощённым правилам в пионербол | Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п. |
| Февраль | Мини-футбол: правила игры, обучение действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарём | Подготовить детей к игре в мини-футбол |
| Март | Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. | Развивать ловкость в действиях с мячом |
| Апрель | Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощённым правилам | Совершенствовать технику игры |
| Май | Мини-футбол: закрепление действий с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарём.  Игра в мини-футбол по упрощённым правилам | Разработать тактику игры |

**Тематический план**

в старшей группе

**Спортивная секция**

**«Школа мяча»**

***Сентябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *неделя* | *задачи* | *содержание* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Формировать умение действовать с мячом. Научить детей быстро действовать по сигналу. Воспитывать выдержку и внимание.*  *Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.*  *Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча.*  *Способствовать развитию глазомера, координации и ловкости.* | *1.Ходьба и бег с мячом (подбросить мяч вверх и поймать его)*  *2. Броски мяча о пол и ловля после отскока ладонями.*  *3. Броски мяча вверх, с хлопком в ладоши.*  *Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй»*  *1.Свободная игра на площадке с мячом.*  *2. Броски мяч о пол и ловля его после отскока.*  *3. Броски мяча в щит и ловля его после отскока.*  *4.Игра « Мяч в корзину».*  *1. Броски мяча о стену и ловля после отскока.*  *2. Игра «10 передач».*  *3. Игра « Вызов по имени».*  *4. Свободная игра с мячом.*  *1. Броски мяча вверх и ловля после отскока.*  *3. Игра « Обгони мяч».*  *4. Игра «Будь внимателен»* |

***Октябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле, развивать внимание и ориентировку в пространстве.*  *Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении. Воспитывать умение согласовывать свои действия с движением товарищей.*  *Упражнять в передаче-ловле мяча.*  *Воспитывать выдержку и внимание.*  *Способствовать развитию точности движений.*  *Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.* | *1. Передача двумя руками от груди стоя*  *2. Игра « У кого меньше мячей»*  *3. Игра « Обгони мяч»*  *4. Свободная игра.*  *1. Передача двумя руками от груди стоя парами.*  *2. Игра «Мяч водящему».*  *3. Игра «Поймай мяч».*  *4. Игра « Сделай фигуру»*  *1. Игра « Поймай мяч».*  *2. Игра « Мяч по кругу».*  *3. Игра в колонне с броском в корзину.*  *1.Свободная игра на площадке с мячом.*  *2. Игра « За мячом».*  *3. Игра « Мяч водящему».* |

***Ноябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.*  *Учить вести мяч, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Закреплять умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле и передаче мяча. Способствовать развитию координации движении, ловкости.*  *Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера и равновесия.* | *1. Ведение мяча на месте, не глядя на него.*  *2.Ведение мяча правой и левой рукой произвольно двигаясь по площадке.*  *3. Игра « Займи свободный кружок».*  *4. Игра « Лови-бросай»*  *1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока.*  *2. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *3. Игра « Мотоциклисты».*  *4. Игра «Поймай мяч».*  *1. Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй».*  *2. Ведение мяча правой и левой рукой, двигаясь вперед.*  *3. Игра « Мотоциклисты».*  *4. Игра « Мяч водящему».*  *1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.*  *2. Ведение по кругу пр. и лев. рукой.*  *3. Ведение, свободно двигаясь по площадке.*  *4. Игра « займи свободный кружок».*  *5. Броски мяча в корзину с места.* |

***Декабрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *формировать умение вести мяч продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений.*  *Воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Закреплять умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча.*  *Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки развитию чувства равновесия и глазомера.*  *Учить вести мяч правой и левой рукой, меняя направление движения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.* | *1. Ведение мяча правой и левой рукой, меняя высоту отскока, (1м)*  *2. Ведение пр. и лев. рукой свободно продвигаясь вперед.(1.5-2м)*  *3. Игра «Мотоциклисты» (5-6м). (движение по улице проходит в одном направлении меняя руку).*  *4.Игра « Поймай мяч».*  *5. Игра « Будь внимателен»*  *1.Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй (дети выполняют разнообразные действия с мячом, по сигналу принять стойку баскетболиста) 5м.*  *2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед боком (после 15-20сек. меняют руку) 2м.*  *3. Ведение правой и левой рукой. Дети ведут мячи 2-3шага правой рукой, 2-3 шага левой рукой и т.д.*  *4. Игра «Мотоциклисты» (7-8м)*  *5. Игра «Мяч водящему» (на точность действия с мячом 2-3 раза.)*  *1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.*  *2. Ведение по кругу, друг за другом, меняя руки. Идти свободным шагом затем бегом.*  *3. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *4. Игра «Займи свободный кружок»*  *5. Броски мяча в корзину с места.*  *1. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *2.Ведение мяча с изменением направления движения (между кеглями ).*  *3. Эстафета – ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда выполнит быстрее задание». (4-5р. )*  *4. Игра «Попади в мяч ногой».* |

***Январь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, на площадке.*  *Учить передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча: способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.*  *Учить сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений, приучать помогать др. др.*  *Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить применять разные сочетания действий с мячом в игре.* | *1. Ведение мяча с изменением направления движения.*  *2. Игра « скажи какой цвет» (водящий показывает флажок, ребенок не ловя мяч называет цвет).*  *3. Игра «Займи свободный кружок»*  *4. Катание мяча в цель (по*  *командам).*  *1. Броски мяча через сетку одной рукой от плеча.*  *2. Передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами (4-5)*  *3. Игра «Ведение мяча парами» 10м.*  *4. Игра «Лови-бросай»*  *1. Удары мяча об пол с переносом поднятой ноги, над ним.*  *2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом вокруг и ловлей его после отскока.*  *3. Ведение и передача мяча друг др. др.*  *Дети становятся парами, один ведет мяч2-3 шага, затем передает партнеру. и т.д.*  *4. Игра «мяч ловцу» 10м.*  *5. свободная игра на площадке 3м.*  *1. Игра «за мячом» 4-5.*  *2. Игра «мяч ловцу» 5-10м.*  *3. Эстафета бросков мяча в корзину.* |

***Февраль***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить*[*играть*](http://da.zzima.com/)*дружно.*  *Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.*  *Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.*  *Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.* | *1.Игра «Успей поймать» (4-5).*  *2.Игра «Ловишки с мячом» (3-10).*  *3.Прокатывание мяча через ворота.*  *1.Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его.*  *2.Перебрасывание мяча в разных направлениях (ловишка в корзину).*  *3.Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину.*  *4.Игра «Сбей кеглю».*  *1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой; правой и левой рукой.*  *2.Удары мячом о землю и ловля одной рукой.*  *3.Броски мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его.*  *4.Эстафета с ведением мяча.*  *5.Ведение мяча и защитные действия.*  *6.Игра «Лови-бросай».*  *1.Перебрасывание мячей, в парах продвигаясь приставным шагом.*  *2.То же, но включается ведение мяча.*  *3.Игра «Мяч капитану» (10м).*  *4.Игра «Гонка мячей по кругу».* |

***Март***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Упражнять детей в разных действиях мячей, формировать умение применять их в разных игровых ситуациях, познакомить с игрой в б-л.*  *Приучать детей творчески применять действия с мячом.*  *Формировать навыки точного выполнения правил игры в б-л и ориентировки на площадке*  *Формировать навыки самостоятельно и коллективно*[*играть*](http://da.zzima.com/)*с мячом, видеть площадку помогать друг другу* | *1.Игра «Успей поймать» (4-5).*  *2.Игра «Ловишки с мячом» (3-10).*  *3.Прокатывание мяча через ворота.* |

Перспективный план

подготовительная группа

**Спортивная секция**

**«Школа мяча»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Цель** |
| Сентябрь | Обследование детей  Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном  зале  Знакомство с мячом | Подготовить детей к обучающему процессу |
| Октябрь | Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.  Игра в пионербол по упрощённым правилам | Научиться управлять мячом, чувствовать его |
| Ноябрь | Упражнения на освоение техники приёма и передачи мяча в волейболе  Игра в пионербол по упрощённым правилам | Контролировать мяч в движении |
| Декабрь | Баскетбол: правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки. Игра по упрощённым правилам мини баскетбола | Научить точности передачи мяча партнёру, закрепление правил игры в баскетбол |
| Январь | Мини-футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарём. Двусторонняя игра | Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах |
| Февраль | Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам | Подготовить детей к игре в баскетбол с двумя мячами |
| Март | Баскетбол:  упражнения на овладение техникой бросков мяча. Комбинации из основных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам. | Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол |
| Апрель | Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощённым правилам | Совершенствовать технику игры |
| Май | Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча. | Разработать тактику игры |

**Тематический план**

в подготовительной группе

**Спортивная секция**

**«Школа мяча»**

***Сентябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *неделя* | *задачи* | *содержание* |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Формировать умение действовать с мячом. Научить детей быстро действовать по сигналу. Воспитывать выдержку и внимание.*  *Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.*  *Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча.*  *Способствовать развитию глазомера, координации и ловкости.* | *1.Ходьба и бег с мячом (подбросить мяч вверх и поймать его)*  *2. Броски мяча о пол и ловля после отскока ладонями.*  *3. Броски мяча вверх, с хлопком в ладоши.*  *Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй»*  *1.Свободная игра на площадке с мячом.*  *2. Броски мяч о пол и ловля его после отскока.*  *3. Броски мяча в щит и ловля его после отскока.*  *4.Игра « Мяч в корзину».*  *1. Броски мяча о стену и ловля после отскока.*  *2. Игра «10 передач».*  *3. Игра « Вызов по имени».*  *4. Свободная игра с мячом.*  *1. Броски мяча вверх и ловля после отскока.*  *2. Игра «10 передач».*  *3. Игра « Обгони мяч».*  *4. Игра «Будь внимателен»* |

***Октябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле, развивать внимание и ориентировку в пространстве.*  *Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении. Воспитывать умение согласовывать свои действия с движение товарищей.*  *Упражнять в передаче-ловле мяча.*  *Воспитывать выдержку и внимание.*  *Способствовать развитию точности движений.*  *Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.* | *1. Передача двумя руками от груди стоя*  *2. Игра « У кого меньше мячей»*  *3. Игра « Обгони мяч»*  *4. Свободная игра.*  *1. Передача двумя руками от груди стоя парами.*  *2. Игра «Мяч водящему».*  *3. Игра «Поймай мяч».*  *4. Игра « Сделай фигуру»*  *1. Игра « Поймай мяч».*  *2. Игра « Мяч по кругу».*  *3. Игра в колонне с броском в корзину.*  *1.Свободная игра на площадке с мячом.*  *2. Игра « За мячом».*  *3. Игра « Мяч водящему».* |

***Ноябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.*  *Учить вести мяч, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Закреплять умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле и передаче мяча. Способствовать развитию координации движении, ловкости.*  *Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию глазомера и равновесия.* | *1. Ведение мяча на месте, не глядя на него.*  *2.Ведение мяча правой и левой рукой произвольно двигаясь по площадке.*  *3. Игра « Займи свободный кружок».*  *4. Игра « Лови-бросай»*  *1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока.*  *2. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *3. Игра « Мотоциклисты».*  *4. Игра «Поймай мяч».*  *1. Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй».*  *2. Ведение мяча правой и левой рукой, двигаясь вперед.*  *3. Игра « Мотоциклисты».*  *4. Игра « Мяч водящему».*  *1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.*  *2. Ведение по кругу пр. и лев. рукой.*  *3. Ведение, свободно двигаясь по площадке.*  *4. Игра « займи свободный кружок».*  *5. Броски мяча в корзину с места.* |

***Декабрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *формировать умение вести мяч продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений.*  *Воспитывать дружеские взаимоотношения.*  *Закреплять умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча.*  *Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки развитию чувства равновесия и глазомера.*  *Учить вести мяч правой и левой рукой, меняя направление движения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.* | *1. Ведение мяча правой и левой рукой, меняя высоту отскока, (1м)*  *2. Ведение пр. и лев. рукой свободно продвигаясь вперед.(1.5-2м)*  *3. Игра «Мотоциклисты» (5-6м). (движение по улице проходит в одном направлении меняя руку).*  *4.Игра « Поймай мяч».*  *5. Игра « Будь внимателен»*  *1.Игра «*[*Играй*](http://da.zzima.com/)*, играй, мяч не теряй (дети выполняют разнообразные действия с мячом, по сигналу принять стойку баскетболиста) 5м.*  *2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед боком (после 15-20сек. меняют руку) 2м.*  *3. Ведение правой и левой рукой. Дети ведут мячи 2-3шага правой рукой, 2-3 шага левой рукой и т.д.*  *4. Игра «Мотоциклисты» (7-8м)*  *5. Игра «Мяч водящему» (на точность действия с мячом 2-3 раза.)*  *1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.*  *2. Ведение по кругу, друг за другом, меняя руки. Идти свободным шагом затем бегом.*  *3. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *4. Игра «Займи свободный кружок»*  *5. Броски мяча в корзину с места.*  *1. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке.*  *2.Ведение мяча с изменением направления движения (между кеглями ).*  *3. Эстафета – ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда выполнит быстрее задание». (4-5р. )*  *4. Игра «Попади в мяч ногой».* |

***Январь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, на площадке.*  *Учить передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча: способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.*  *Учить сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений, приучать помогать др. др.*  *Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить применять разные сочетания действий с мячом в игре.* | *1. Ведение мяча с изменением направления движения.*  *2. Игра « скажи какой цвет» (водящий показывает флажок, ребенок не ловя мяч называет цвет).*  *3. Игра «Займи свободный кружок»*  *4. Катание мяча в цель (по*  *командам).*  *1. Броски мяча через сетку одной рукой от плеча.*  *2. Передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами (4-5)*  *3. Игра «Ведение мяча парами» 10м.*  *4. Игра «Лови-бросай»*  *1. Удары мяча об пол с переносом поднятой ноги, над ним.*  *2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом вокруг и ловлей его после отскока.*  *3. Ведение и передача мяча друг др. др.*  *Дети становятся парами, один ведет мяч2-3 шага, затем передает партнеру. и т.д.*  *4. Игра «мяч ловцу» 10м.*  *5. свободная игра на площадке 3м.*  *1. Игра «за мячом» 4-5.*  *2. Игра «мяч ловцу» 5-10м.*  *3. Эстафета бросков мяча в корзину.* |

***Февраль***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить*[*играть*](http://da.zzima.com/)*дружно.*  *Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.*  *Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.*  *Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.* | *1.Игра «Успей поймать» (4-5).*  *2.Игра «Ловишки с мячом» (3-10).*  *3.Прокатывание мяча через ворота.*  *1.Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его.*  *2.Перебрасывание мяча в разных направлениях (ловишка в корзину).*  *3.Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину.*  *4.Игра «Сбей кеглю».*  *1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой; правой и левой рукой.*  *2.Удары мячом о землю и ловля одной рукой.*  *3.Броски мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его.*  *4.Эстафета с ведением мяча.*  *5.Ведение мяча и защитные действия.*  *6.Игра «Лови-бросай».*  *1.Перебрасывание мячей, в парах продвигаясь приставным шагом.*  *2.То же, но включается ведение мяча.*  *3.Игра «Мяч капитану» (10м).*  *4.Игра «Гонка мячей по кругу».* |

***Март***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***неделя*** | ***задачи*** | ***содержание*** |
| *1.*  *2.*  *3.*  *4.* | *Упражнять детей в разных действиях мячей, формировать умение применять их в разных игровых ситуациях, познакомить с игрой в б-л.*  *Приучать детей творчески применять действия с мячом.*  *Формировать навыки точного выполнения правил игры в б-л и ориентировки на площадке*  *Формировать навыки самостоятельно и коллективно*[*играть*](http://da.zzima.com/)*с мячом, видеть площадку помогать друг другу* | *1.Игра «Успей поймать» (4-5).*  *2.Игра «Ловишки с мячом» (3-10).*  *3.Прокатывание мяча через ворота.* |

**Техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **количество** |
| 1 | Музыкальный центр. Фонограммы. | 1 |
| 2 | Пианино | 1 |
| 3 | Обогреватель | 2 |
| 4 | Термометр | 1 |
| 5 | Палас | 2 |
| 6 | Ковровая дорожка | 2 |
| 7 | Гимнастическая стенка | 4 |
| 8 | Гимнастическая скамейка | 1 |
| 9 | Скамейка наклонная | 1 |
| 10 | Маты | 2 |
| 11 | Тоннель | 3 |
| 12 | Мягкий модуль (бревно) | 2 |
| 13 | Таз д. мытья игрушек | 1 |
| 14 | Мяч фитбольный | 1 |
| 15 | Мячи «Хопы» | 2 |
| 16 | Мяч «ёжик» маленький | 3 |
| 17 | Мяч средний | 23 |
| 18 | Мяч малый | 24 |
| 19 | Мяч теннисный | 1 |
| 20 | Мяч мягкий мал. | 2 |
| 21 | Кегли | 33 |
| 22 | Гантели детские | 25 |
| 23 | Ленточки | 32 |
| 24 | Обруч пластмассовый | 21 |
| 25 | Обруч металлический | 1 |
| 26 | Стойка для обруча | 1 |
| 27 | Скакалки | 7 |
| 28 | Флажки | 27 |
| 29 | Подставка для флажков (оранжевая) | 10 |
| 30 | Корзина для мячей металлическая | 1 |
| 31 | Корзина для мячей сетка | 1 |
| 32 | Кубики пластмассовые | 29 |
| 33 | Мишень | 2 |
| 34 | Островок | 3 |
| 35 | Кольца плоские малые | 40 |
| 36 | Канат | 2 |
| 37 | Гимнастические палки пластмассовые малые | 6 |
| 38 | Гимнастические палки деревянные | 26 |

**ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **количество** |
| 1 | Гимнастические скамейки | 2 |
| 2 | Бассейн мягкий | 1 |
| 3 | Пианино | 1 |
| 4 | Ребристая дуга | 1 |
| 5 | Коррекционная дорожка мягкая | 1 |
| 6 | Коррекционная дорожка пластмассовая | 1 |
| 7 | Массажер стопы | 2 |
| 8 | Велотренажер | 1 |
| 9 | Большой тренажер для коррекции плоскостопия | 1 |
| 10 | Батут | 2 |
| 11 | Беговая дорожка | 1 |
| 12 | Силовой тренажер | 1 |
| 13 | Дорожки массажные | 4 |

**Специализированные учебные помещения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование и принадлежность помещения** | **Площадь (кв. м)** | **Количество мест** |
| 1. | Спортивный зал | 58,6 м2 | 25 человек |
| 2. | Тренажёрный зал | 41 м2 | 12 человек |

**Список используемой литературы:**

1.Валькова Л. Л., Шивринская С. Е., «Школа мяча», 2012 © Издательство «ФЛИНТА», 2012.

2.Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

3.Николаева Н. И. Школа мяча. – СПб.: Детство – Пресс, 2008. – 86с.

4. Занозина А.Е., Гришина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2008

5.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд–во НЦ ЭНАС, 2002

6.Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – Москва. ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.