

Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области - центр
дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:

Директор

Чередникова Е.А. Чередникова

«01» августа 2024 г.



Согласовано:

Председатель

методического совета

Лизункова /Г.Н. Лизункова/
«01» августа 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «01» августа 2024 г.

Руководитель кафедры

Лопатина /Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»

Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Савенкова Людмила Викторовна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Педагогическая целесообразность	7
3. Новизна	8
2. Учебно-тематический план	20
3. Содержание программы	23
4. Методическое обеспечение.....	36
5. Календарный план - график.....	39
7. Список литературы	40

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» предназначена для учащихся 5-7 лет, проявляющих интерес к спорту и физической активности.

В результате обучения дети научатся распределять свою физическую нагрузку, метать и принимать мяч, овладеют координационными навыками владения мячом и коллективной игре.

Пояснительная записка

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, показывают, что функциональные возможности детей 5-7 лет не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Двигательная активность детей составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности, влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча», которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми 5-7 лет.

В системе физического воспитания детей действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. 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 кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

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. 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.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена тем, что на сегодняшний день изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным играм пришли компьютерные. Приоритетным

становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для двигательной активности и общения со сверстниками. Нарушение баланса между двигательной деятельностью и другими видами деятельности, негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне физического развития дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижению жизненного тонуса.

Программа направлена на создание условий для формирования у детей потребности в двигательной деятельности и развития интереса к участию в подвижных и спортивных играх. Она способствует развитию самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

К отличительным особенностям Программы относятся материально-технические условия, которые предполагают проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Программа «Школа мяча» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

НОВИЗНА данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа «Школа мяча» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка», «Техническая подготовка», «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Количество обучающихся в группах 15 человек.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах - парами, тройками, пятерками. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель: формирование умений владения мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей возникновения мяча;

- расширять кругозор детей о мячах в современном мире, какие спортивные игры они олицетворяют (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д.)
- формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками; отбивание; метание, забрасывание; прокатывание мяча ногами.

Развивающие:

- развивать технику овладения мячом, глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, точность, выносливость, ритмичность;
- развивать нервно-мышечную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами в самостоятельных играх;
- в процессе освоения действий с мячом развивать навыки основных движений – ходьбы, бега, лазания, прыжков;
- укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствовать развитию глазомера, меткости.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, группой;
- воспитывать эмоционально личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка;
- воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи;
- формировать выдержку, решительность, смелость;
- воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Срок реализации программы: образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая.

Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 5 до 7 лет составляет 36 недель. Общее количество занятий в неделю – 3,5 часа, в месяц – 14 часов, в год – 126 часов.

Возраст детей	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-7 лет	3,5	126

Формы обучения:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания;
- спортивные развлечения.

Форма организации деятельности: групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Режим занятий. Предполагается проведение 3,5 часа в неделю во вторую половину дня

продолжительностью 1 академический час - 30 минут.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН 15-20 человек в группе. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Возможно зачисление в группу в процессе освоения программы.

Возраст детей: 5-7 лет

Возрастной период от 5 — 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 — 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти — шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно — сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

дети будут **знать:**

- игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- историю игровых видов спорта (баскетбол, футбол);
- элементарные правила спортивных игр, уметь применять на практике;
- историю развития мяча, историю спортивных игр;
- различие мячей по игровым видам деятельности;
- правила ведения счета в баскетболе, волейболе, футболе;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

дети будут **уметь:**

- действовать по сигналу тренера, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

бросать и ловить мяч:

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

метать мяч:

- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота).

отбивать мяч:

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

вести мяч:

- с продвижением вперед, 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 вперед (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.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Личностные:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры.
- уметь играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях;
- у детей выявятся хорошо развитые товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
- уметь согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод);
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше

7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Дети 5-6 лет

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Дети 6-7 лет

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно уверенно точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Показатель	Пол	Уровень развития		
		ниже среднего	средний	высокий
Быстрота				
Бег на 30 м (с)	М	9,0–8,5	8,4–7,6	7,5–7,3
	Д	9,3–9,0	8,9–7,7	7,6–7,4
Динамометрия (сила кисти рук, кг)				
Правая рука	М	9,0–9,5	9,6–14,4	14,5–14,8
	Д	7,3–7,8	7,9–11,9	12,0–12,3
Левая рука	М	8,9–9,1	9,2–13,4	13,5–13,8
	Д	6,2–6,7	6,8–11,6	11,7–12,2
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8–86,2	86,3–108,7	108,8–109,2
	Д	77,0–77,6	77,7–99,6	99,7–100,0
Прыжок в высоту с места (см)	М	16,7–20,9	21,1–26,9	27–27,3
	Д	16,0–20,0	20,9–27,1	27,2–27,6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя (см)	М	209–220	221–303	304–309
	Д	146–156	156–256	257–262
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой (м)	М	3,9–4,3	4,4–7,9	8,0–8,6
	Д	2,8–3,2	3,3–4,7	4,8–5,2
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой (м)	М	2,8–3,2	3,3–5,3	6,4–5,8
	Д	2,5–2,9	3,0–4,7	4,7–5,2
Гибкость				
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см)	М	2–2	3–6	7–9
	Д	1–3	4–8	5–10
Выносливость				
Бег на 120 м		36,0–35,8	35,7–29,2	29,1–28,5
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8–5,1	5,0–1,5	1,4–1,0
	Д	6,7–6,1	6,0–5,0	4,9–4,1
Статическое равновесие				
Удержание равновесия на одной ноге (с)	М	20–39	40–60	62–70
	Д	0–49	60–60	62–70

Быстрота

Бег на дистанцию 30 метров.

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования.

Тренер выполняет с детьми разогревающие упражнения, подготавливающих

мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы. Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение—ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую).

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4 – круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее. («Представь, что ты – самое быстрое животное»).

Тренер с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах. Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Тренер, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см. Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;

- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

Бросок набивного мяча

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Методика проведения.

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Тренер предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом, размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Методика проведения.

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Тренер осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела; одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх; сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Выносливость

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м). Методика проведения

Тренер выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша.

Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Ловкость

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см. Методика проведения.

Педагог дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Оценка координации движений

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения.

Тренер предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики-35–40, девочки -35-40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) - соответствие двум показателям.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков,

укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём.

На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (7 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)

12. Кубики (20 шт.)

13. Кегли (20 шт.)

14. Гимнастические скамейки (4 шт.)

15. Мишени (2 шт.)

16. Коврики (12 шт.)

17.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

-магнитофон;

-флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модуля	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	12	4	8
2	Техническая подготовка	106	1	101
3	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	12	-	12
	Итого:	126	5	121

1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Цель модуля: стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Задачи модуля:

Обучающие задачи:

1. Ознакомление с основными правилами выбранного вида спорта.
2. Изучение базовых технических приемов игры.
3. Понимание основных тактических приемов и стратегий игры.

Развивающие задачи:

1. Развитие способности анализировать игровую ситуацию.
2. Улучшение координации движений и реакции на игровые ситуации.
3. Развитие коммуникативных навыков для эффективного взаимодействия в команде.

Воспитательные задачи:

1. Формирование уважения к соперникам и судьям.
2. Развитие чувства ответственности за свои действия на поле.
3. Стимулирование дисциплины и самоконтроля во время игры.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила выбранного вида спорта.
- Технику выполнения базовых игровых действий.
- Основные тактические приемы и стратегии игры.

Обучающийся должен уметь:

- Применять правила в игровых ситуациях.
- Выполнять базовые игровые действия с высокой точностью.
- Принимать решения на основе анализа игровой обстановки.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Взаимодействия в команде для достижения общей цели.
- Эффективного использования полученных знаний и навыков на практике.
- Развития спортивного мастерства и улучшения результатов в выбранном виде спорта.

Учебно – тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	-	4
2	История возникновения мяча	2	1	1
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	2	1	1
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	2	1	1
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	2	1	1
6	Спортивный праздник «Путь к спортивному мастерству»	2	-	2
	Итого:	12	4	10

Содержание программы модуля

Тема 1.

Вводное занятие

Теория: Объяснение целей и задач модуля "Школа мяча", знакомство с тренером и участниками, определение уровня подготовки и ожиданий от курса.

Практика: Разминка, игры для знакомства, определение базовых навыков участников.

Тема 2.

История возникновения мяча

Теория: Исторический обзор происхождения мяча, его эволюция, различные виды мячей.

Практика: Игры с разными типами мячей, участие в мини-турнире с различными мячами.

Тема 3.

Беседа о спортивной игре «волейбол»

Теория: Основные правила и принципы игры в волейбол, тактика и стратегия.

Практика: Тренировка базовых технических элементов волейбола, игры на тренировочных матчах.

Тема 4.

Беседа о спортивной игре «баскетбол»

Теория: Основы баскетбола, позиции игроков, тактика команды.

Практика: Упражнения по метанию мяча в корзину, тренировки на пас и прием мяча, игры в мини-матчах.

Тема 5.

Беседа о спортивной игре «футбол»

Теория: Правила футбола, позиции игроков, стратегии атаки и обороны.

Практика: Упражнения по дриблингу, пасам, удары по воротам, игры в мини-матчах на футбольном поле.

Тема 6.

Спортивный праздник «Путь к спортивному мастерству»

Практика: Проведение спортивного праздника со спортивными играми:

Футбольная эстафета, Баскетбольный турнир, волейбольный матч

2. Модуль «Техническая подготовка»

Цель модуля: развитие физических и нравственных качеств ребёнка в процессе обучения элементам спортивных игр с мячом.

Задачи модуля:

Обучающие задачи:

1. Познакомить участников с основными правилами и принципами игры в различные виды спорта с мячом.
2. Обучить технике паса, подачи, удара и другим элементам игры в волейбол, баскетбол и футбол.
3. Предоставить практические навыки выполнения базовых движений и действий с мячом.

Развивающие задачи:

1. Совершенствовать координацию движений и реакцию участников.
2. Развивать командное взаимодействие и стратегическое мышление во время игры.
3. Улучшать физическую форму и выносливость через тренировки и упражнения с мячом.

Воспитательные задачи:

1. Формировать у участников понимание важности соблюдения правил и дисциплины в спорте.
2. Содействовать развитию спортивного духа, уважения к соперникам и умению работать в команде.
3. Поддерживать интерес к занятиям спортом и способствовать формированию здорового образа жизни.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила и принципы игры в волейбол, баскетбол и футбол.
- Технику выполнения паса, подачи, удара и других элементов игры с мячом.
- Основы тактики и стратегии в спортивных играх с мячом.

Обучающийся должен уметь:

- Применять технику игры с мячом на практике.
- Взаимодействовать с партнерами во время игры.
- Активно участвовать в тренировках и матчах по выбранным видам спорта.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Проявления дисциплины и уважение к соперникам.
- Поддерживания интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Учебно – тематический план модуля «Техническая подготовка»

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Броски мяча	4		4

2	Подбрасывание мяча	4		4
3	Передача мяча в стенку	4		4
4	Передача мяча стоя на месте	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	4		4
6	Передача мяча в парах при движении	4		4
7	Передача мяча	4		4
8	Броски мяча в корзину (поставленную на пол)	4		4
9	Бросок мяча в цель	4		4
10	Перекатывание набивного мяча	2		2
11	Ведение мяча	4		4
12	Ведение мяча на месте	2		4
13	Перебрасывание мяча	2		4
14	Знакомство с мячами футболами	2	1	1
15	Мяч - футбол	2		2
16	Упражнение с мячами футболами	4		4
17	Забрасывание мяча в цель	4		4
18	Ведение мяча в движении	4		4
19	Ведение мяча вокруг себя	2		4
20	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	4		4
21	Перебрасывание мяча через сетку	4		4
22	Бросок мяча в корзину	4		4
23	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4		4
24	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	4		4
25	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	4		4
26	Ведение мяча в движении	8		8

27	Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам	4		4
28	Спортивная эстафета «Весёлый мяч»	2		2
	Итого:	102	1	105

Тема 1.

Броски Мяча

Теория: Обучение правильной технике броска мяча, включая взятие мяча, позиционирование тела и руки, а также направление броска.

Практика: Упражнения на точность и силу броска мяча в цель, тренировки на улучшение координации движений.

Тема 2.

Подбрасывание мяча

Теория: Освоение правильной техники подбрасывания мяча, контроля силы и направления броска.

Практика: Упражнения на точность и высоту подбрасывания мяча, тренировки на развитие координации и концентрации.

Тема 3.

Передача мяча в стенку

Теория: Изучение техники передачи мяча в стенку для тренировки отскока и реакции.

Практика: Упражнения на передачу мяча в стенку с различными углами и силой, развитие скорости реакции.

Тема 4.

Передача мяча стоя на месте

Теория: Научить передаче мяча с точностью и контролем стоя на месте. Практика: Упражнения на передачу мяча партнеру или в цель стоя на одном месте, работа над точностью и силой удара.

Тема 5.

Перебрасывание мяча в парах

Теория: Освоение техники перебрасывания мяча между партнерами для развития координации и коммуникации.

Практика: Упражнения на перебрасывание мяча в парах с разной интенсивностью и скоростью, работа над синхронизацией движений.

Тема 6.

Передача мяча в парах при движении

Теория: Обучение передаче мяча в парах при движении для развития тимбилдинга и стратегического мышления.

Практика: Упражнения на передачу мяча в парах при движении по полю или площадке, работа над командной игрой и взаимодействием.

Тема 7.

Передача мяча

Теория: Освоение техники ведения мяча, контроля над мячом и улучшение манипуляции с ним.

Практика: Упражнения на ведение мяча в разных направлениях, работа над скоростью и точностью движений.

Тема 8.

Броски мяча в корзину (поставленную на пол):

Теория: Изучение техники ведения мяча на месте для развития координации и ловкости.

Практика: Упражнения на ведение мяча на месте с использованием различных частей ног, работа над улучшением контроля над мячом.

Тема 9.

Бросок мяча в цель:

Теория: Обучение технике броска мяча для развития координации и точности.

Практика: Упражнения на перебрасывание мяча между партнерами с разной интенсивностью и направлением, работа над синхронизацией движений.

Тема 10.

Перекатывание набивного мяча

Теория: Передвижение мяча по поверхности или через препятствия.

Практика: Научиться контролировать мяч руками, затем использовать тело для направления его движения. Упражнения включают в себя перекатывание мяча по полу, через ноги, между руками и другие вариации.

Тема 11.

Ведение мяча.

Теория: Обучение правильной технике работы с футболом для укрепления мышц корпуса и улучшения общей физической формы.

Практика: Выполнение упражнений с футболом для развития силы и гибкости, работа над стабилизацией тела.

Тема 12

Ведение мяча на месте

Теория: Техника контроля мяча, при которой игрок использует ноги и стопы для удержания мяча в определенной точке на поверхности. Это упражнение помогает развить навыки дриблинга, координации и ловкости.

Практика: Для выполнения ведения мяча на месте игрок должен использовать внутреннюю часть стопы или подошву для контакта с мячом и удержания его на месте. Упражнения включают в себя касания мяча различными частями стопы, изменение направления движения мяча

Тема 13.

Забрасывание мяча в цель:

Теория: Обучение технике забрасывания мяча в цель для развития точности и силы удара.

Практика: Упражнения на забрасывание мячей в цель с различных дистанций и под разными углами, тренировки на повышение концентрации.

Тема 14.

Ведение мяча в движении:

Теория: Освоение техники ведения мяча при движении для развития скорости и ловкости.

Практика: Упражнения на ведение мяча в движении по полю или площадке, работа над улучшением реакции и координации.

Тема 15.

Ведение мяча вокруг себя:

Теория: Изучение техники ведения мяча вокруг себя для развития ловкости и контроля над мячом.

Практика: Упражнения на ведение мяча вокруг себя с использованием различных частей тела, работа над улучшением манипуляции.

Тема 16.

Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом:

Теория: Обучение технике ведения мяча при продвижении вперед шагом для развития скорости и координации.

Практика: Упражнения на ведение мяча, двигаясь вперед шагом, работа над точностью и скоростью передвижения.

Тема 17.

Перебрасывание мяча через сетку:

Теория: Освоение техники перебрасывания мяча через сетку для развития точности и командной работы.

Практика: Упражнения на перебрасывание мяча через сетку с партнером, работа над стратегией и коммуникацией

Тема 18.

Ведение мяча в движении:

Теория: Ведение мяча в движении - техника контроля мяча при передвижении игрока. Позволяет сохранить мяч под контролем и быстро передвигаться по полю.

Практика: Игрок должен использовать внутреннюю часть стопы или подошву для контакта с мячом при движении. Упражнения включают дриблинг через конусы, изменение скорости и направления движения, управление мячом на различных поверхностях.

Тема 19.

Ведение мяча вокруг себя:

Теория: Ведение мяча вокруг себя - игрок удерживает мяч вблизи своего тела и вращает его вокруг себя.

Практика: Игрок должен использовать ноги и стопы для контроля мяча, вращая его вокруг себя. Упражнения включают круговое движение мяча вокруг ног, изменение скорости вращения, сочетание этой техники с другими движениями.

Тема 20.

Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом:

Теория: Ведение мяча при движении вперед шагом - техника контроля мяча, когда игрок передвигается вперед, удерживая мяч под контролем.

Практика: Игрок должен сочетать шаги и ведение мяча, используя ноги для контакта с мячом. Упражнения включают дриблинг вперед, изменение темпа движения, управление мячом на различных дистанциях.

Тема 21.

Перебрасывание мяча через сетку:

Теория: Перебрасывание мяча через сетку упражнения для развития точности и координации рук при передаче мяча через препятствие.

Практика: Игрок должен использовать точные движения рук для переброса мяча через сетку. Упражнения включают различные дистанции и высоты перебросов, тренировку обеих рук.

Тема 22.

Бросок мяча в корзину:

Теория: Бросок мяча в корзину основной элемент баскетбола, требующий точности и силы для заброса мяча в корзину.

Практика: Игрок должен развивать технику броска, правильную позицию тела и координацию движений для успешного заброса. Упражнения включают тренировку бросков с различных дистанций и углов.

Тема 23.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места:

Теория: Бросок мяча от груди с двумя руками техника броска из статичного положения, требующая правильной формы и контроля.

Практика: Игрок должен тренировать правильную позицию рук и тела при броске от груди, обеспечивая точность и силу броска. Упражнения включают повторение бросков с фиксацией формы.

Тема 24.

Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки):

Теория: Бросок после ведения - упражнения для развития комбинации контроля мяча и точности броска.

Практика: Игрок должен управлять мячом, остановиться перед броском и выполнить точный заброс в корзину. Упражнения включают дриблинг до остановки и последующий бросок.

Тема 25.

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча:

Теория: Бросок одной рукой от плеча - техника броска, требующая хорошей координации и силы для успешного заброса.

Практика: Игрок должен развивать технику броска одной рукой от плеча, обеспечивая правильную позицию руки и контроль мяча. Упражнения включают тренировку бросков с одной рукой с различных дистанций.

Тема 26.

Ведение мяча в движении:

Теория: Ведение мяча в движении - основной навык дриблинга, позволяющий игроку контролировать мяч при передвижении по полю. Это помогает сохранить мяч под контролем и быстро перемещаться по полю.

Практика: Игрок должен использовать внутреннюю часть стопы или подошву для контакта с мячом при движении. Упражнения включают дриблинг через конусы, изменение скорости и направления движения, управление мячом на различных поверхностях.

Тема 27.

Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам:

Теория: Ведение мяча ногой - техника контроля мяча с использованием ноги, что позволяет игроку удерживать мяч под контролем при движении. Удар мяча по воротам - основной элемент футбола, требующий точности и силы для заброса мяча в ворота.

Практика: Игрок должен развивать навыки ведения мяча ногой, используя внутреннюю часть стопы или подошву для контакта с мячом. Далее игрок должен осуществлять удар по воротам, обеспечивая точность и силу броска. Упражнения включают дриблинг с последующим ударом по воротам, тренировку точности и силы удара.

Тема 28.

Спортивная эстафета «Весёлый мяч»

Практика:

1. Преодоление препятствий: Участники должны преодолеть небольшие препятствия, не потеряв контроль над мячом.

2. Круг вокруг конуса: Участники должны сделать круг вокруг конуса, не потеряв контроль над мячом.

3. Подбросить мяч и поймать: Участники должны подбросить мяч и поймать его, не допустив падения на землю.

4. Прохождение через кольцо: Участники должны пройти через кольцо, удерживая мяч в руках или другим способом передачи.

5. Подбросить мяч и пробежать до него: Участники должны подбросить мяч, а затем быстро пробежать до него и снова подбросить.

6. Удар мячом в цель: Участники должны ударить мяч в цель или мишень, стоящую на пути, не потеряв контроль над мячом.

3. Модуль «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы»

Цель модуля: Развитие интереса к занятиям спортом, определение уровня владения мячом

Задачи модуля:

Обучающие задачи:

1. Ознакомление с правилами соревнований по футболу.
2. Понимание тактики и стратегии игры во время соревнований.
3. Изучение основных аспектов подготовки к соревнованиям, включая физическую подготовку и психологическую устойчивость.

Развивающие задачи:

1. Развитие спортивных навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях.
2. Улучшение координации движений и реакции игрока на поле.
3. Развитие командной работы и взаимодействия с партнерами по команде.

Воспитательные задачи:

1. Формирование чувства справедливости и уважения к соперникам.
2. Воспитание дисциплины и ответственности за свои действия на поле.
3. Развитие умения работать в команде и поддерживать товарищей.

Ожидаемые результаты:

Должен знать:

- Правила и особенности соревнований по футболу.
- Тактику и стратегию игры на поле.
- Основы подготовки к соревнованиям, включая физическую и психологическую подготовку.

Должен уметь:

- Применять спортивные навыки во время соревнований.
- Работать в команде и выполнять свою роль на поле.
- Проявлять дисциплину и уважение к соперникам.

Приобрести навык:

- Уверенно выступать на соревнованиях по футболу.
- Проявлять спортивный дух и силу характера во время игры.
- Достигать поставленных целей и результатов на поле.

Учебно – тематический план модуля «Соревновательная деятельность, контрольные нормативы»

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Спортивное развлечение	8		8
2	Контрольные нормативы	4		4
	Итого:	12		12

Тема 1.

Спортивное развлечение

Практика: Организация и проведение спортивных развлечений на тренировках и мероприятиях "Школы мяча". Участие в различных видах спортивных развлечений для практического применения полученных знаний. Развитие навыков командной игры и взаимодействия с партнерами при проведении спортивных развлечений.

Тема 2.

Контрольные нормативы

Практика:

Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)

Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте

Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении

Ведение мяча ногой в движении 10м. не теряя мяча

Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема занятия	Задачи	Содержание
Вводное занятие. (Диагностика) 4 часа	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none">• Ведение мяча в движении - 10раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении• Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча Броски мяча ногой в цель наметкость (4 из 10)
Вводное занятие. (Диагностика) 4 часа	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none">• Перебрасывание мяча через сетку.• Перебрасывание мяча друг другу.• Отбивание мяча на месте.• Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.

<p>История возникновения мяча 2 часа</p>	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. • Беседа «Спортивные игры с мячом». • Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»
<p>Беседа о спортивной игре «Волейбол» 2 часа</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»
<p>Беседа о спортивной игре «Баскетбол» 2 часа</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком. • П/и «Охотники и куропатки»
<p>Беседа о спортивной игре «Футбол» 2 часа</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. • П/и «Охотники и куропатки»
<p>Подбрасывание мяча 4 часа</p>	<p>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. • П/и «Ловишка с мячом»

Передача мяча в стенку 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стенку и ловляего 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
Передача мяча в стенку 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стенку и ловляего 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
Передача мяча стоя на месте 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
Передача мяча стоя на месте 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
Передача мяча в парах при движении 2 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»

<p>Передача мяча в парах при движении 2 часа</p>	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Передача мяча 2 часа</p>	<p>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча, с отскоком от пола, из одной руки в другую в движении • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) • Перебрасывание набивного мяча в парах <p>П/и «Мельница»</p>
<p>Передача мяча 2 часа</p>	<p>1. Закреплять умение передавать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 5. Совершенствовать технику движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении <p>П/и «Не урони мяч»</p>

<p>Броски мяча 2 часа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) • Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель (3раза из 10)
<p>Броски мяча 2 часа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. • Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см.,длина 3-4м.) • Прокатывание мяча ногами по прямой • П/и «Ловкий стрелок»
<p>Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) 2 часа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте • П/и «Футбол»

<p>Бросок мяча в корзину (поставленную на пол)</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
<p>Бросок мяча в цель</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>3. Воспитывать выдержку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p>Бросок мяча в цель</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой <p>П/и «Мяч – капитану»</p>
<p>Бросок мяча в корзину</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину стрех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте <p>П/и «Футбол»</p>

	<p>навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p>	
<p>Бросок мяча в корзину</p> <p>4 часа</p>	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
<p>Бросок мяча в корзину после ведения.</p> <p>4 часа</p>	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину после ведения с остановкой (с 3 шагов) • Метание мяча на дальность • Перебрасывание мяча друг другу • П/и «Вышибалы»
<p>Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.</p> <p>4 часа</p>	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину одной рукой • Метание мяча на дальность • Перебрасывание мяча друг другу • П/и «Вышибалы»
<p>Ведение мяча на месте</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловляего 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Пятнашки на улиточках»

<p>Ведение мяча 2 часа</p>	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<p>Ведение мяча на месте 2 часа</p>	<p>1. Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Лови – не лови»
<p>Ведение мяча 2 часа</p>	<p>Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
<p>Перебрасывание мяча 2 часа</p>	<p>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в

	<p>змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<p>Перебрасывание мяча</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание футбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p> <p>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) • Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя • Передача мяча друг другу в парах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>2 часа</p>	<p>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Перебрасывание мяча через сетку</p>	<p>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой <p>П/и «Мяч – капитану»</p>

2 часа	умение организованным.	быть	
Перекатывание набивного мяча 2 часа	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.		<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину • Перекатывание набивного мяча друг другу • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч • П/и «Кого назвали, тот и ловит»
Знакомство с мячами – фитболами 2 часа	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.		<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами • Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
Упражнения с фитболами 2 часа	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание		<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
Упражнения с фитболами 2 часа	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча.		<ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Перебрасывание мяча через сетку • Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
Упражнения с мячом –	1. Учить отбивать фитбол двумя руками.		<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе

фитболом 2 часа	<p>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу • П/и «Салки с мячом»
Упражнения с мячом – фитболом 2 часа	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) • П/и «Вышибалы»
Забрасывание мяча в цель 4 часа	<p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
Ведение мяча в движении 4 часа	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с дополнительными заданиями • Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
Ведение мяча вокруг себя 2 часа	<p>1. Учить отбивать мяч вокруг себя.</p> <p>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча вокруг себя. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота

	хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> П/и «Ловкий стрелок»
Ведение мяча вокруг себя 2 часа	Учить отбивать мяч вокруг себя. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча вокруг себя. Перебрасывание мяча через сетку в парах Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> Учить вести мяч в движении. Развивать внимание, координацию движений 	Ведение мяча только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров. <ul style="list-style-type: none"> П/и «Играй, играй мяч не теряй».
Ведение мяча в движении 4 часов	<ol style="list-style-type: none"> Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. Развивать силу броска. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча с дополнительными заданиями Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы Закрепление изученных умений и навыков с мячом. П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «Колобок», «Десять передач», и другие.
Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам. 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> Развивать равновесие, координацию движений Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. Воспитывать уверенность. 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча с дополнительными заданиями Бросание мяча до указанного ориентира Отбивание мяча змейкой Игра в футбол по упрощённым правилам
Перебрасывание мяча через сетку 4 часа	<ol style="list-style-type: none"> Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Отрабатывать навык ведения мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал Передача мяча ногой в

	<p>змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
<p>Итоговое занятие. (Диагностика) 2 часа</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
<p>Итоговое занятие. (Диагностика) 2 часа</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча в ворота на меткость
<p>Спортивное развлечение 2 часа</p>	<p>Дать возможность проявить детям полученные навыки в игровой форме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и приемы:

Игровой метод:

- «Игροгимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод:

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Словесный метод:

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении.

Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание

на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод:

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

Тема	Форма организации занятий	Приемы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Коллективная	Методы словесные: беседа, инструктаж, объяснение. Методы наглядные: демонстрация.	Материально-техническое оснащение	Опрос, наблюдение.
История возникновения мяча	Коллективная	Беседа, подвижные и дидактические игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение

Беседа о спортивной игре «волейбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Беседа о спортивной игре «баскетбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Беседа о спортивной игре «футбол»	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Побрасывание мяча	Коллективная	Беседа, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение
Передача мяча в	Коллективная,	Показ педагогом,	Спортивный	Наблюдение,

стенку	групповая, индивидуальная.	спортивные упражнения, подвижные игры	инвентарь.	эстафета
Передача мяча стоя на месте	Групповая, индивидуальная, коллективная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение, эстафета
Перебрасывание мяча в парах	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Передача мяча в парах при движении	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Передача мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Броски мяча в корзину (поставленную на пол)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в цель	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в корзину	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	Коллективная, групповая,	Показ педагогом, спортивные упражнения,	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения

	индивидуальная	подвижные игры		упражнений
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Ведение мяча на месте	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Перебрасывание мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Перебрасывание мяча через сетку	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Перекатывание набивного мяча	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Знакомство с мячами фитболами	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Беседа, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Опрос, наблюдение
Упражнение с фитболами	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Забрасывание мяча в цель	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения,	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений,

		подвижные игры		эстафета
Ведение мяча в движении	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Ведения мяча вокруг себя	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам	Коллективная, групповая, индивидуальная	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь	Наблюдение правильного выполнения упражнений
Перебрасывание мяча через сетку	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Показ педагогом, спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
Итоговое занятие	Коллективная	Спортивные упражнения, подвижные игры	Спортивный инвентарь.	Контрольное занятие
Спортивное развлечение	Коллективная	Спортивные упражнения, подвижные игры	Ноутбук, проектор, презентация. Иллюстративный материал. Спортивный инвентарь.	Физкультурный досуг

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
5. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» -издательство «Детство-пресс», 2010.

Приложение 1

**Календарный учебный график программы «Школа мяча»
на 2023-2024 учебный год (1 группа)**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Вводное занятие	Беседа	Спортзал	наблюдение
2	08.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	История возникновения мяча	Беседа	Спортзал	наблюдение
3	12.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Беседа о спортивной игре «волейбол»	Беседа	Спортзал	наблюдение
4	14.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	Беседа	Спортзал	наблюдение
5	15.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Беседа о спортивной игре «футбол»	Беседа	Спортзал	наблюдение
6	18.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Броски мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
7	19.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Подбрасывание мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
8	21.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Передача мяча в стенку	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
9	26.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Передача мяча стоя на месте	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
10	28.09.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Перебрасывание мяча в парах	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
11	02.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Передача мяча в парах при движении	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
12	03.10.2023	15.20-15.50	1,5	Передача мяча	Практическое	Спортзал	наблюдение

		16.00-16.30			ское групповое занятие		
13	05.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Передача мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
14	08.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Передача мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
15	10.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Броски мяча в корзину (поставленную на пол)	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
16	12.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в цель	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
17	13.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перекатывание набивного мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
18	16.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Ведение мяча на месте	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
19	17.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
20	19.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Знакомство с мячами футболами	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
21	24.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Мяч - футбол	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
22	26.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Упражнение с мячами футболами	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
23	31.10.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Забрасывание мяча в цель	Практическое групповое	Спортзал	наблюдение

					занятие		
24	02.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Ведение мяча в движении	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
25	07.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Ведение мяча вокруг себя	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
26	09.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
27	14.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча через сетку	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
28	16.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений
29	18.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча в корзину	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
30	20.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
31	21.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
32	23.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
33	28.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета

34	30.11.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Ведение мяча в движении	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений
35	05.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Ведение мяча ногой. Удар мяча по воротам	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
36	07.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину после ведения	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
37	12.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Спортивное развлечение	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
38	14.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
39	19.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча через сетку	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
40	21.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча в корзину	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений
41	26.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение правильного выполнения упражнений, эстафета
42	28.12.2023	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Подбрасывание мяча с хлопками в движении Броски мяча в ворота на меткость	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
43	09.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на	Практическое групповое	Спортзал	наблюдение

				месте	занятие		
44	11.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Перебрасывание мяча через сетку	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
45	16.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Ведение мяча с дополнительными заданиями	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
46	18.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросание мяча до указанного ориентира	Практическое групповое занятие	Спортзал	наблюдение
47	23.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Отбивание мяча змейкой	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
48	25.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Игра в футбол по упрощённым правилам	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
49	27.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Игра в футбол по упрощённым правилам	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
50	29.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Игра в футбол	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
51	30.01.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) с трех шагов	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
52	06.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
53	08.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча в ворота на меткость	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
54	13.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета

55	15.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) (с 3 шагов)	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
56	18.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1,5	Забрасывание мяча в корзину (поставленную на пол) (с 3 шагов)	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
57	20.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Забрасывание мяча в корзину	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
58	22.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
59	27.02.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
60	05.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
61	08.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
62	10.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1	Бросок мяча ногой в ворота на меткость	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
63	12.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча через сетку.	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
64	19.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
65	26.03.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча через сетку	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета

66	02.04.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
67	09.04.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Спортивная эстафета «Весёлый мяч»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
69	16.04.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
70	23.04.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Перебрасывание мяча через сетку в парах	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
71	07.05.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
72	14.05.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Передача мяча стоя спиной друг к другу	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
73	21.05.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	1.5	Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)	Практическое групповое занятие	Спортзал	Наблюдение эстафета
74	28.05.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении	Комбинированное, беседа	Спортзал	Контрольное занятие
75	28.05.2024	15.20-15.50 16.00-16.30	2	Итоговое занятие, диагностика	Комбинированное, беседа	Спортзал	Контрольное занятие

Подвижные игры с приемом и передачей мяча.

«Кого называли, тот ловит».

Дети ходят и бегают по спортивному залу. Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, называя имя кого-нибудь из детей.

«Кто дальше».

Обучающиеся строятся парами, у каждой пары – мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 м. и бросают мяч двумя руками. Если пара бросила и поймала мяч 10 раз подряд, то расстояние между ними увеличивается.

«Передай мяч».

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку.

Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит «Раз, два, три – беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры.

Когда водящий попадает мячом в 2 – 3 человека, все снова встают в круг, и игра продолжается.

«Не давай мяч водящему».

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идёт в середину круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в реках у кого либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идёт ребёнок, который последним бросил мяч или не уберёт его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося». Правила игры: мяч можно перебрасывать в воздухе (не выше поднятых вверх рук).

Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места продолжить игру.

«Мяч среднему».

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3-4 круга. Внутри круга стоит водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча. Правила игры: бросать мяч всем игрокам по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

«Мяч водящему».

2-3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3-4 шага. Перед правифланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 метров от неё – вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встаёт в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча. Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди не заходя за черту; уронивший мяч, сам его поднимает; не сумевший поймать мяч водящий, бросает еще раз.

«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, бросать его вверх или вниз.

«Стой»!

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя

одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала тренера все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

«За мячом»

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, — водящий. После сигнала он передает броском мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

«Охотники и звери»

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

«Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

«10 передач»

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«Горячий мяч»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом.

Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра идет до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя).

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Попробуй, отними».

Дети располагаются по кругу на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться до мяча рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест - переход игроков). Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Сбей мяч»

Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга. В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули с места, то команда получает очко. Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз.