

Принята:
на педагогическом совете
Протокол № 4
от «19» 03 2021 г



Утверждена:
Заведующий МАДОУ
ДС №9
И.Н.Тюлькова
Приказ № 005 от «19» 03 2021 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Весёлый мяч»

Направленность: развивающая
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: Базовый

Составитель
Коротченко Алёна Викторовна
Инструктор по физической культуре

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- Устав МАДОУ ДС №9;
- Положение о платных дополнительных услугах;
- Приказ об организации платных дополнительных услугах ДОУ.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует от исследователей и специалистов по физической культуре своего скорейшего разрешения.

Эффективность реализации задач образования дошкольников в области физической культуры во многом зависит и от наличия рациональной предметно – игровой среды в дошкольном учреждении, куда входит разнообразное физкультурное и спортивное оборудование.

Для того, чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Именно мяч является одним из самых доступных спортивным инвентарем и есть у каждого ребенка. Вот только научить ребенка играть в мяч может не каждый родитель.

Поэтому необходимо уделить внимание такому вопросу, как игра с мячом. Если ребенок будет владеть необходимыми знаниями, навыками, то сможет в дальнейшем самостоятельно организовывать игры с мячом.

Новизна

Программа «Веселый мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Цель: создание условий для двигательной активности детей через проведение подвижных игр с мячом, научить детей элементам спортивных игр с мячом (баскетбол)

Задачи:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

Условия набора: прием осуществляется при наличии свободных мест и отсутствие медицинских показаний.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут

Форма обучения: очная

.Планируемые результаты:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-7 лет;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- формирование умения:
 - прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
 - бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
 - отбивать одной рукой на месте и в движении;
 - передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
 - перебрасывать мяч через сетку;
 - прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
 - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Баскетбол, как метод физического воспитания.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц

ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Особенности методики обучения.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны

взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрого и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

Дети старшего дошкольного возраста усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры.

Мониторинг качества освоения программы «Веселый мяч»

Два раза в год (сентябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом. Согласно ФГОС ДО результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Виды движений								Сумма баллов (уровень)		
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча			Броски			
		вверх и ловля двумя руками	в парах	двумя руками, стоя на месте	одной рукой с продвижением вперед	в гориз. цель 5 м.	в верт. цель 4м.	вдаль не менее 6 м.	в корзину, стоящую на полу	в баскетбольную корзину		
1.												
2.												
3.												

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Диагностика	2	-	2
2	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	-
3	История возникновения мяча	1	1	-
4	Броски мяча	10	1	9
5	Отбивание мяча	10	1	9
6	Перебрасывание мяча	10	1	9
7	Упражнения с фитболами	10	1	9
8	Забрасывание мяча в цель	10	1	9
9	Ведение мяча	10	2	8
10	Перебрасывание мяча через сетку	8	1	7
Итого		72	10	62

Режим обучения

Объем деятельности в день (мин)	Объем деятельности в неделю (мин)	Время деятельности в режиме дня (час.мин)	Период курса	Количество занятий (в год)
30	60	36 часов	Сентябрь - май	72

Срок реализации данной рабочей программы: 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет: 72 часа.

Категория обучающихся: дети 5-7 лет.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ ДС №9

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания;
- художественное слово: стихи, загадки;
- дидактические игры;
- подвижные игры и эстафеты

Структура образовательной деятельности «Веселый мяч»

1. Вводная часть: ходьба, бег.
2. Основная часть:
 1. Разминка под музыку (аэробные упражнения)
 2. Обучение движениям с мячом
 3. Дыхательное упражнение
 4. Подвижная игра
3. Заключительная часть: релаксация

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

Требования к уровню подготовки воспитанников

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровым действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой,
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

Работа с родителями

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе
- Совместная деятельность детей и родителей (игры с мячом)
- Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей

- «Мой весёлый звонкий мяч...» (история мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- «Играем дома» (творческие подвижные игры для дома, улицы с мячом)
- «Физкультура – это здорово» (подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов)
- Картотека «Игры на улице»

Календарно – тематический план

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча • Учить сочетать замах с броском при метании • Развивать глазомер, точность движения. • Соблюдать правила игры с мячом. • Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка. 	<p>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е</u> для кистей рук с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось - догони». <u>П/И</u> «Подбрось - поймай». <u>Дых.упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е</u> для кистей <u>рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых.упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> • Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. • Учить сохранению 	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е</u> для кистей <u>рук</u> с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е</u> для кистей</p>

<p>правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения. 	<p>брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых.упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p><u>рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых.упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>
---	---	--

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-4
<ul style="list-style-type: none"> • Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. • Познакомить со спортивными играми с мячом. • Воспитывать желание заниматься в команде. 	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дыхательные упражнения «Лесной воздух»</p>

	П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дыхательные упражнения. «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).	«Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).
--	--	--

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. • Учить соблюдать правила игры. • Воспитывать внимательность и заботу друг к другу. 	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дых.упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых.упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой и левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт.цель. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость) 	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых.упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых.упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. Развивать глазомер. Воспитывать желание радоваться 	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u></p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Сocolate».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча</p>

<p>успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых.упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт.цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых.упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>
---	--	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> • Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. • Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). • Поддерживать интерес к различным видам спорта. 	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых.упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть:</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать».</p>

	Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	<u>Дых.упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).
--	---	--

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-4	Занятие 5-8
<ul style="list-style-type: none"> • Учить элементам спортивных игр с мячом • Развивать мелкую моторику рук. • Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). 	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых.упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых.упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол»(4)</p>

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> • Развивать двигательную активность. • Воспитывать положительные эмоции. • Определить уровень владения мячом. 	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых.упр-я</u> «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p>Физкультурный досуг совместно с детьми 1 старшей группы «Мы - спортсмены».</p> <p>МОНИТОРИНГ</p>

Ожидаемые результаты

Иметь представление:

- обигре баскетбол и ее правилах,

Уметь:

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять упражнения с баскетбольным мячом на месте и в движении.

Демонстрировать:

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, быстроты, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Перечень основных средств обучения

Спортивный инвентарь

- Мячи: резиновые (малые, средние, большие) (по 20 шт.); малые пластмассовые (20 шт.); надувные (2 шт.); массажные резиновые (16 шт.); волейбольные (20 шт.);
- Воздушные шарики (10 шт.)
- Фитболы (2 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки: брусочки, цилиндры
- Баскетбольные корзины (1 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1 шт.)
- Волейбольная сетка (1 шт.)
- Футбольные ворота (4 шт.)
- Обручи (20 шт.)
- Кубики (20 шт.)
- Кегли (20 шт.)
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Свисток (1 шт.)

Технические средства обучения

- Магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

Список литературы для педагога

1. Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии. – М.: «Вако», 2004г.

2. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2009г.
3. Богуславская З.М. Развивающие игры. – М.: «Просвещение», 1991г.
4. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. – М.:«Советский спорт, 1989г.
5. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1989г.
6. Баршай В.М. физкультура в школе и дома. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2001г.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2007
8. Лескова Г. Ноткина Н.А. «Оценка физической подготовленности детей» //Дошкольное воспитание, 1989, N 10
9. Лурин Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2001
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2010

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984г.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1992г.
3. Воронков В.И. Финишная кривая
4. Комисарова Н.М. Умей бороться до конца. – М.: Детская литература, 1980г.
5. Барановский В.В. Секреты волшебного мяча. – М.: Просвещение, 1993г.

Приложение 1

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. **Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. **Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
3. **Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
4. **Правый – левый.** Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
5. **Кулачок.** Отбивать мяч об пол кулаком.
6. **Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони.
7. **Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. **Хлоп–гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
9. **Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
10. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

Виды упражнений с мячом в движении

1. **Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.
2. **Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.
3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
4. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить после кружения
5. **Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. **Стрела.** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке .

10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад–вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки.
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре.
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд.

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

«Прокати мяч»

Ребенку предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на полу. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом.

«Ловишка с мячом» На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка – в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

В игре –трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произно-сят:

«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру

включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Комплекс упражнений с мячами

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Солнце светит высоко, солнце светит низко.

Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!

Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,

А потом на пятку – заплясал вприсядку!

Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.

Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.

5. **«Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Вверх бросок, об пол – отскок.

Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

7. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

8. **«Качели»**. Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!

9. **«Ведение по кругу»**. Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!