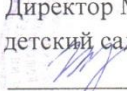


ПРИНЯТО:

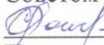
решением педагогического совета  
МДОУ «ЦРР - детский сад «Колосок»  
Протокол № 1 от «01».09. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МДОУ «ЦРР –  
детский сад «Колосок»  
 Привалко И.И.  
Приказ № от «01» .09. 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей:

 Романова С.А.  
Протокол № 1 от 01.09.17.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка -детский сад «Колосок» с. Ивантеевка»  
Ивантеевского района Саратовской области»

Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Школа мяча»  
(спортивная секция)

Автор:  
Инструктор по физической культуре  
первой категории  
Беляев Н.В.

Ивантеевка  
2017

## **Пояснительная записка**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции образовательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

В период 6-7 лет жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**Цель:** повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, футбола, баскетбола

**Задачи:**

- 1.Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, приобщать детей к здоровому образу жизни.
- 2.Формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- 3.Обеспечивать оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- 4.Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей
- 5.Развивать ловкость , выносливость, координацию движений, меткость.
- 6.Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- 7.Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Программа рассчитана на 34 часа в год**

**Количество занятий** – 2 занятия в неделю. **Длительность** -30 минут.

**Место проведения** – спортивный зал ДОУ.

### Учебно-тематический план.

№ занятия.	Тема занятия	Обучение элементам техники движений с мячом
<b>1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола</b>		
1.	Основы знаний	<p>1. Знакомство с историей игры в баскетбол</p> <p>2. Правила техники безопасности при работе с мячом</p> <p>3. Ведение мяча в движении</p> <p>4. Играй, играй, мяч не роняй.</p> <p>5. Перебрасывание мяча в парах</p>
2.	Стойка баскетболиста	<p>1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами</p> <p>2. остановки двумя ногами, повороты</p> <p>3. упражнения для формирования «чувства мяча».</p> <p>4. подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу»</p>
3.	Упражнения и игры с ловлей мяча	<p>1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя</p> <p>2. удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе</p> <p>3. удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот</p> <p>4. подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»;</p> <p>«Мяч водящему», «Обгони мяч»</p>
4.	Упражнения и игры с передачей	<p>1. передача мяча двумя руками от груди</p> <p>2. передача мяча двумя руками при движении</p>

	мяча	парами 3. передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его 4. подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок»
5.	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой 2. ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой 3. ведение мяча, изменяя направление движения 4. подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя»
6.	Упражнения и игры с ведением мяча	1. ведение мяча, изменяя скорость движения 2. ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком 3. подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди»
7.	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча при противодействии противника 2. Введение мяча, остановка и передача мяча Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».
8.	Подготовительные упражнения к броскам в корзину	1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху, из-за головы. 2. метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. 3. бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом

		4. подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «точно в цель»
9.	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	<p>1.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</p> <p>2. бросок мяча в корзину после ведения</p> <p>3. бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его</p> <p>4. подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану»</p>
10.	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	<p>Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину»</p> <p>Сочетание действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ловли - бросков</li> <li>-ведения - бросков</li> <li>-ловли - ведения</li> <li>-ведения-передачи</li> </ul> <p>Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон»</p>
11.	Учебная игра мини-баскетбол	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Цель игры</li> <li>- участники судейство</li> <li>-время игры</li> <li>-счет игры</li> <li>-правило замены</li> <li>-выход мяча из игры</li> <li>-перемещение с мячом</li> <li>-правила поведения во время игры</li> <li>-нарушения и наказания за них</li> </ul>
12.	Учебная игра	Закрепление правил игры в баскетбол,

		совершенствование элементов техники баскетбола
13.	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу
<b>2 модуль- освоение и совершенствование элементов техники футбола</b>		
14.	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в футбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом». Передача мяча друг другу ногой .
15.	Перемещение по площадке	- бег по прямой - бег с быстрыми остановками . поворотами, прыжками - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. - подвижные игры: «Вперед с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».
16.	Удары ногой по мячу	1. удары ногой по подвешенному мячу 2. удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов 3. удары по неподвижному мячу с разбега 4. подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар».
17.	Прием мяча	Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. Прием отскочившего от стены мяча подошвой,

		внешней и внутренней стороны стопы Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».
18.	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до флажка»,
19.	Ведение мяча	Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; Ведение мяча быстро Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом»
20.	Передача мяча друг другу	Передача мяча друг другу Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон»
21.	Ведение и отбор мяча	Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой»
22.	Попадание мячом в предметы Забивание мяча в ворота	Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом».
23.	Техника игры вратаря	«Игра в футбол вдвоем» ловля, отбивание мяча
24.	эстафеты	Совершенствование техники элементов футбола
25.	учебная игра	Правила игры для дошкольников:



	«Мини-футбол	-Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них
26.	учебная игра	Совершенствование техники элементов футбола; правил игры
27.	учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-футболу
<b>3 модуль – освоение и совершенствование элементов техники волейбола</b>		
28.	Основы знаний	1.Знакомство с историей игры в волейбол 2.Правила техники безопасности при работе с мячом 3.просмотр видеоматериалов 4.Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу»,
29.	Катание и броски мяча	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.

		Подвижные игры: «Подбрось – поймай», «Вызов по имени», «Брось дальше», «Сбей городок»
30.	Перебрасывание мяча друг другу	<p>Бросание мяч друг другу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с хлопком</li> <li>- с отскоком от пола</li> <li>-с поворотом кругом</li> <li>-в косом направлении</li> <li>-с хлопком за спиной.</li> </ul> <p>Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа.</p> <p>Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).</p> <p>Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».</p>
31.	Броски и ловля мяча	<p>Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>Броски и ловля мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей»</p>
32.	Игра «мини-волейбол»	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Цель игры</li> <li>- участники судейство</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-время игры</li> <li>-счет игры</li> <li>-правило замены</li> <li>-выход мяча из игры</li> <li>-перемещение с мячом</li> <li>-правила поведения во время игры</li> <li>-нарушения и наказания за них</li> </ul>
33-34.	«Веселые старты»	Эстафеты с мячом. Соревнования между двумя командами

## **Ожидаемые результаты**

### ***освоение знаний***

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.
- правила ведения счета в баскетболе, волейболе и футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

### ***баскетбол***

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками и одной,
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом,
- вести и передавать мяч друг другу,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

### ***волейбол***

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений,
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя и одной рукой,
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками,
- бросать мяч в стенку и ловить его.
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель,
- бросать мяч друг другу,
- играть в «Пионербол» одним мячом.

### ***Футбол***

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их,
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

## **Материально-техническое обеспечение**

- Резиновые мячи диаметром 18-20 см,
- баскетбольный и футбольный мячи
- баскетбольные щиты с корзинами
- напольные корзины
- стойки
- разные мишени
- пластмассовые мячи и кубики разного цвета
- мячи-фитболы
- волейбольная сетка
- кегли
- гимнастические палки
- различные дорожки
- кружки, городки

## **Список используемой литературы**

1. И.Н.Николаева. «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс» Санкт-Петербург, 2012
2. Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет». Издательство «Ветана - Граф». 2015 г
3. Е. И. Касаткина «Школа мяча» Вологда. 2011
4. Шивринская С.Е, Л.Л.Волькова «Школа-мяча». Издательство «Флинта» 2012
5. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Спб: ООО Издательство «Детство - пресс», 2010 г.
6. И.Э. « Баскетбол для дошкольников». М., 1983.
7. И.Э.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.1.3.

1. <http://x-minus.me>
2. <https://b-track.ru>
3. <http://portal2011.com>
4. <http://my-hit.fm>
5. <http://minus-hit.ru>
6. <http://admazon.ru>
7. <http://lesenka-yspeha.ru>