



**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 438 «Воробушек»**

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 438 «Воробушек»
А.Н.Фомичева
Приказ № 57/2 от «31» августа 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Школа мяча»**

для детей 5-7 лет

срок реализации – 8 месяцев

Автор программы
инструктор по физической культуре
Макозин М.Л.

г. Нижний Новгород
2023 год

Содержание

| | |
|---------------------------------------|----|
| Пояснительная записка. | |
| Основные характеристики образования | 3 |
| Организационно-педагогические условия | 6 |
| Оценочные материалы | 36 |
| Методические материалы | 43 |

Пояснительная записка. Основные характеристики образования

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа секции по укреплению здоровья «Школа мяча» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление одаренных детей, получение детьми начальных знаний о физической культуре и спорте, а также на организацию их свободного времени.

Обоснование разработки Программы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441

Новизна Программы:

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 438 «Воробушек» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается большей ориентированностью на спортивные игры с мячом (футбол, баскетбол), подводящими к ним упражнениями с мячом.

Тренировочная форма проведения занятий является основной в процессе обучения.

В Программе содержатся интересные для детей двигательные задания и подвижные игры, в которых реализуются все общедидактические принципы.

Актуальность Программы:

В общей системе всестороннего развития ребенка физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

Реализацию этой потребности весьма эффективно возможно организовать в форме игр и упражнений с мячом. Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей,

быстроты, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Очень ценно, что спортивные игры и упражнения с мячом имеют большое воспитательное значение: воспитание любви и формирование интереса к различным видам физических упражнений; дисциплинированность, взаимопомощь товарищам; согласованность действий в коллективе; воспитание смелости, выдержки, решительности.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Данная Программа направлена на работу по совершенствованию физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, работу по воспитанию морально-волевых качеств детей подготовительной к школе группы. Программа способствует приобщению детей к видам спорта с дошкольного детства; плавному переходу к школьному этапу образования; реализации желания детей проявить себя в движении; откликается на желание родителей видеть своего ребенка физически развитым, здоровым, активным.

Педагогическая целесообразность:

Упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми навыками владения мячом и умение играть в спортивные игры должно занимать одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Цель Программы – формирование действий с мячом у детей 5-7 лет при обучении элементам спортивных игр, закладывание основ правильной техники владения мячом в рамках конкретных спортивных игр.

Задачи Программы:

- формировать мотивацию вести здоровый образ жизни;
- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- приобщать детей к спорту; детально ознакомить детей с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол,);
- обучить технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов;
- совершенствовать навыки передачи – ловли мяча, развивать умения точно бросать мяч в определенном направлении, ведения мяча на месте и в движении, рукой и ногой;
- развивать физические качества и двигательные способности детей: быстрота (движение и реакции), ловкость, выносливость, глазомер, сила, координация и ритмичность движений, согласованность движений;
- совершенствовать физическую подготовленность детей: развитие крупных и мелких мышц, увеличение подвижности в суставах пальцев и кистей, укрепление мышц, удерживающих позвоночник, способствование выработке хорошей осанки;
- совершенствовать пространственные ориентировки;
- воспитывать личностные (морально-волевые) качества детей: решительность, уверенность в

своих силах, целеустремленность, желание преодолевать трудности, дружеские взаимоотношения.

Следует отметить, что занятия физическими упражнениями и спортивными играми не предусматривает спортивных целей. В них решаются задачи всесторонней физической подготовки, содействия оздоровлению и задачи воспитательного характера.

Содержание Программы.

Раздел Программы Игровые упражнения с мячом и Подвижные игры с мячом

включает подбор игр с разными способами владения мячом: катанием, метанием, ловлей, увертыванием. Важно обращать внимание на качество движений, чтобы они стали легкими, красивыми, уверенными, чтобы дети быстро ориентировались в пространстве, проявляли выдержку, смелость, находчивость; важно предлагать детям придумывать усложнение правил.

Раздел Программы Приемы техники игры в баскетбол

включает упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли, ведению мяча, броску мяча в корзину; игру по упрощенным правилам; итоговую игру в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с баскетбольным мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Важно учить детей принимать основную стойку баскетболиста; осуществлять передвижение по площадке преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, правильной технике передачи мяча, броскам мяча в корзину одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

Усложнение взаимодействия игроков обеспечивается при подборе игр в следующей последовательности:

1) индивидуальные игры, в которых каждый из детей действует независимо от других игроков;

2) групповые игры, в которых игра ведется между группами детей, но каждый ребенок действует независимо от других;

3) командные игры, в которых игра ведется между командами, а результат ее зависит от взаимодействия игроков всей команды. Игра состоит из двух пятиминутных таймов по упрощенным правилам, между которыми делается пятиминутный перерыв, во время которого проводится малоподвижная игра с мячом.

Раздел Программы Приемы техники игры в футбол.

включает овладение способами владения мячом, правилами перемещения игроков, создаются условия выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, используются упражнения для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

В начале обучения необходимо нацеливать детей на овладение правильными движениями, затем осваиваются сильные и точные удары и скорость движений. Все приемы владения мячом совершенствуются в игровых упражнениях, подвижных играх.

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол.

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами в 5 человек. Рекомендуемая длительность игры – два тайма по 5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения важно осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и устанавливать основные ошибки. Завершает раздел итоговая игра в футбол.

Раздел Программы Диагностика

включает проведение педагогической диагностики и соревнований с участием родителей.

Описание оценочных материалов, диагностической карты, а также конспекты соревнований см. в разделах Программы «Оценочные материалы» и «Методические материалы».

Планируемые результаты:

- у детей сформируется мотивация вести здоровый образ жизни
- дети овладеют навыком передачи – ловли мяча;
- у детей будет развито умение точно бросать мяч в определенном направлении, вести мяч на месте и в движении, рукой и ногой;
- у детей сформируется устойчивый интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол,); дети будут владеть знаниями элементов указанных игр, а также умением играть в эти игры по упрощенным правилам;
- сформируются навыки технико-тактических приемов игры на основе базовых элементов;
- будут обеспечены условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- у детей повысится уровень развития физических качеств и двигательных способностей: быстрота (движение и реакции), ловкость, выносливость, сила, глазомер, координация и ритмичность движений, согласованность движений;
- у детей повысится уровень физической подготовленности: повысится уровень развития крупных мышц, укрепятся мышцы, удерживающие позвоночник, выработается хорошая осанка;
- дети будут успешно ориентироваться в пространстве;
- у детей разовьется решительность, уверенность в своих силах, целеустремленность, желание преодолевать трудности, дружеские взаимоотношения.

Организационно-педагогические условия

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 5-7 лет.

К освоению Программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, степени физической подготовленности и проч.

Сроки реализации Программы: восемь месяцев – с октября по май включительно.

Этапы реализации Программы:

- *начальный этап обучения игре* предполагает качественное обучение каждому движению. Упражнения на этом этапе доступны, понятны, интересны и эмоциональны; включает задания с мячом игрового характера, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений;
- *этап закрепления и совершенствования* включает эстафеты, подвижные игры, действия с мячом в игровой ситуации.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием два раза в неделю; продолжительность – 25-30 минут.

Формы занятий: организованные подгрупповые (10-14 человек) занятия в физкультурном зале.

В рамках каждого раздела Программы предполагаются занятия только тренировочного типа с включением эстафет.

При обучении новой игре в одно из занятий может быть включена беседа, цель которой – краткое объяснение правил игры.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения.

Структура занятия:

Вводная часть является подготовкой к выполнению предстоящей нагрузки, а также к формированию навыков действий с мячом.

Основная часть занятий отводится обучению технике, игровым упражнениям, упражнениям с элементами соревнований, обеспечивающим высокую двигательную активность детей, формированию навыков действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

В заключительной части организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое задание с мячами или без них.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Специально организованные занятия состоят только из упражнений и игр с мячом. Каждое такое занятие проводится с учетом индивидуальных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. В процессе игр с мячом инструктор следит за состоянием детей, регулирует их движения и отдых.

Возможно применение и такого варианта занятий, которое состоит из свободных действий с мячом и эстафеты, которая обеспечивает высокую подвижность всех детей. Темп выполнения подобных упражнений очень быстрый, но необходимо учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка. Такой вариант игровых занятий является более действенным в начальном периоде обучения.

Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому педагог может временно применять на себя роль водящего, с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего, правил приемов игры. Оказывая помощь ребенку в усвоении действий с мячом, педагог повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, он имеет возможность облегчать или усложнять задание.

Когда все дети одновременно играют в зале, создается сильный шум от ударов мячей. Педагогу приходится останавливать игру, чтобы дать необходимые указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей надо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Поначалу инструктор должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой, с которого надо вести мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребенок.

Педагогу необходимо использовать показ действий с мячом на начальном этапе обучения. Правильный четкий показ, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их. При повторении знакомые действия могут показать дети, хорошо усвоившие их.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, передачу, бросок, удар и т.д. На этапе совершенствования в упражнениях и играх объяснение дают в виде кратких указаний.

Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознавать движения, закреплять представления о действиях с мячом. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог раскрывает их значение в различных ситуациях, объясняет, почему именно так они должны выполняться.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

Небольшое (около 10) количество детей в подгруппе позволяет выполнять действия с мячом фронтально или поточно. Некоторые упражнения дети могут выполнять подгруппами, парами, тройками.

Для занятий у детей должна быть физкультурная форма и обувь.

Формы аттестации:

В соответствии с п. 1 ст. 58 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ освоение данной Программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

Формами оценки уровня развития навыков владения мячом являются:

- педагогическая диагностика (проводится в начале освоения Программы) /описание оценочных материалов, форму диагностической карты см. в соответствующем разделе Программы/

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- педагогическая диагностика (проводится на завершающем этапе освоения Программы) /описание оценочных материалов, форму диагностической карты см. в соответствующем разделе Программы/;

- итоговая игра по разделам Программы «Приемы техники игры в баскетбол», «Приемы техники игры в футбол»;

- соревнования с участием родителей.

Учебный план

| Перечень разделов | Количество часов* |
|--------------------------|--------------------------|
|--------------------------|--------------------------|

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Диагностика | 4 |
| Игровые упражнения с мячом | 2 |
| Подвижные игры с мячом | 2 |
| Приемы техники игры баскетбол | 16 |
| Приемы техники игры футбол | 26 |
| Диагностика | 4 |
| Итого: | 64 |

* Имеется в виду академический час, продолжительность которого для ребенка старшего дошкольного возраста 5-7 лет составляет 25-30 минут.

* Программа предполагает проведение практических занятий тренировочного типа; элементы теоретических знаний включены в содержание отдельных практических занятий.

** Имеется в виду академический час, продолжительность которого для ребенка старшего дошкольного возраста 5-7 лет составляет 25- 30 минут.

Рабочая программа

| Вводная часть занятия | Основная часть занятия | Заключительная часть занятия |
|--|--|---|
| <i>Октябрь</i> | | |
| <p>Занятие №1. Диагностика Задачи: - провести диагностику имеющихся навыков; - воспитывать радость от владения мячом; - стимулировать желание придумывать интересные действия с мячом, проявлять ловкость.</p> | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Загадка про мяч. 2. Объяснить для чего ребята будут ходить в секцию "Школа мяча". 3. Спросить, в каких спортивных играх используют мячи. 4. Диагностическая беседа о спортивных играх. 5. Разминка: "Мой веселый звонкий мяч" | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с мячом. | <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и "Бездомный заяц" – определение уровня быстроты, ловкости, выносливости. 2. П/и "Сделай фигуру" – определение уровня быстроты, ловкости, выносливости. |
| <p>Занятие № 2. Диагностика Задачи: - провести диагностику имеющихся навыков; - стимулировать желание придумывать интересные действия с мячом.</p> | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>1. Построение в две колонны.</p> <p>2. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча рукой в ходьбе 10 м (элемент баскетбола); - ведение мяча по прямой и бросок в ворота (элемент хоккея); - ведение мяча ногой до ориентира и обратно 10м, (элемент футбола). | <p>1. Броски мяча в корзину (расстояние 2м) (элемент баскетбола).</p> <p>2. Удары по мячу в ворота от средней линии (расстояние до ворот 4м) (элемент футбола).</p> | <p>1. П/и "Сделай фигуру»" в паре – определение уровня быстроты, ловкости, выносливости.</p> |
|--|---|--|

Занятие № 3.Диагностика

Задачи:

- провести диагностику имеющихся навыков.

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. Выполнение упражнений у стены – диагностика осанки.</p> | <p>1. Метание набивного мяча из-за головы – диагностика силы.</p> | <p>1. Упражнение "Пройди – не задень" – определение уровня</p> |
|---|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ориентировки в пространстве.</p> <p>2. Подвижная игра "Пожми руку" – определение уровня ориентировки в пространстве.</p> <p>3. Упражнение "Иди куда скажу"– определение уровня ориентировки в пространстве.</p> |
|--|--|--|

Занятие № 4. Соревнования "С днем рождения, мячик!"

Задачи:

-поощрять детей проявлять творчество в знакомых действиях с мячом;

-создание радостной атмосферы, пропаганда здорового образа жизни в семье;

-воспитание командного духа, создание условий для активного сотрудничества ДООУ и семьи;

- предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях.

(содержание см. в разделе программы "Методические материалы")

Занятие № 5. Игровые упражнения с мячом*

Задачи:

- упражнять в разнообразных упражнениях с мячами разных размеров; -

способствовать развитию двигательного творчества.

| | | |
|--|--|---|
| <p>1. Напомнить, что мячи бывают разных размеров. Предложить запомнить игры с мячом, чтобы ответить на вопрос, с какими мячами труднее выполнять упражнения.</p> <p>2. Ходьба с набивным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх, - с захлестыванием голени, мяч в руках за спиной, - бег по диагонали змейкой с ускорением и замедлением темпа. | <p>1. Упражнения со средним мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросить вверх, хлопок за спиной, поймать двумя руками - подбросить, поймать после отскока с поворотом вокруг себя - сильно ударить об пол, поворот вокруг себя, поймать - ударить об пол, перенести ногу через мяч, поймать двумя руками. То же другой ногой. <p>2. Повторить эти упражнения с мячом меньшего размера.</p> <p>3. Предложить придумать новое упражнение и научить ему остальных.</p> <p>4. Спросить, с каким мячом легче выполнять задания и почему.</p> <p>5. Ведение большого резинового мяча на месте и в ходьбе правой, левой, поочередно правой и левой рукой</p> <p><i>Важно:</i> каждое задание выполнять 10 раз</p> | <p>1. Игра через сетку "Детский волейбол": перебрасывать мяч через сетку, ловить без отскока, слету, можно перебрасывать через сетку, сделав предварительно три шага.</p> |
| <p>Занятие № 6. Игровые упражнения с мячом</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать упражнять в разнообразных упражнениях с мячами разных размеров; - способствовать развитию двигательного творчества. | | |
| <p>1. Разминка "Мой веселый звонкий мяч" (см. занятие № 1)</p> <p>2. Прыжки с большим резиновым мячом и одновременное ведение его на месте правой, левой, двумя руками.</p> <p>3. Упражнение "Подбрось - поймай" (с набивным мячом) (15 раз).</p> | <p>1. Упражнения со средним мячом у стены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать с отскоком - бросать без отскока - бросать одной, ловить двумя руками <p>2. То же с малым мячом.</p> <p>3. Спросить с каким мячом труднее и почему.</p> <p>4. Индивидуальное упражнение с малым мячом: - бросать вверх одной рукой, ловить – другой</p> <ul style="list-style-type: none"> - ударить об пол одной рукой, поймать – другой | <p>1. Игра через сетку "Детский волейбол".</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>- бросить об пол, после отскока отбить вниз ладонью, поймать одной рукой</p> <p>- бросить об пол, после отскока подбить рукой вверх, поймать без отскока.</p> <p>Повторять, меняя руку.</p> <p>5. Упражнения в паре со средним мячом:</p> <p>- ловить с отскоком и без отскока всеми известными способами</p> <p>6. То же с малым мячом.</p> <p>7. Спросить: с каким мячом труднее и почему.</p> <p><i>Важно:</i> каждое задание выполнять 10 раз.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|---|
| <p>Занятие № 7. Подвижные игры с мячом ** Задачи:</p> <p>- совершенствовать ловкость, меткость, увертывание, быстроту реакции; - развивать чувство товарищества, ответственности за команду.</p> | | |
| <p>1. Ходьба с подбрасыванием и ловлей набивного мяча.</p> <p>2. Бег на прямых ногах.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу с продвижением.</p> <p>4. Ходьба врассыпную. По сигналу остановиться.</p> <p>5. Стоять на одной ноге, сохраняя равновесие.</p> | <p>1. П/и "Штандер"(внимание, меткость, увертывание). 2. П/и "Большой мяч" (быстрота реакции, умение владеть мячом ногами).</p> <p>3. П/и "Повелитель лунки" (внимание, меткость, смелость, ловкость).</p> | <p>4. Релаксация под спокойную музыку.</p> |
| <p>Занятие № 8. Подвижные игры с мячом</p> <p>Задачи:</p> <p>- совершенствовать ловкость, меткость, увертывание, быстроту реакции;</p> <p>- развивать чувство товарищества, ответственности за команду.</p> | | |
| <p>1. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>2. Бег змейкой с ускорением и замедлением темпа по команде.</p> <p>3. Бег в чередовании с подскоками.</p> <p>4. Упражнения на дыхание.</p> <p>5. Перекатывание и</p> | <p>1. П/и "Круговой" (метание, ловкость).</p> <p>2. П/и "Шар" (точность, внимание, быстрота реакции).</p> <p>3. П/и "Гонка мячей по улице"(ловля-передача мяча, глазомер, внимание).</p> | <p>1. П/и "Выгони мяч": дети стоят в кругу, водящий с мячом в центре. Водящий пинает мяч, стараясь выгнать его из круга. Игроки препятствуют этому, не давая выпустить мяч.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| перебрасывание набивного мяча в паре (10 раз). | | |
|--|--|--|

Ноябрь

Занятие № 1. Приемы техники игры в баскетбол ***

Задачи:

- познакомить с историей возникновения игры;
- упражнять в действиях с мячом, учить быстро реагировать на сигнал, упражнять в ловле-передаче мяча;
- воспитывать организованность, ответственность за свои действия.

| | | |
|---|---|---|
| 1.Кратко рассказать об истории возникновения игры. Рассмотреть фотографии, обсудить форму игрока. 2.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу. 3. Ведение мяча змейкой. 4. П/и "Догонялки с мячом" (парами). | 1. Ведение мяча парами с передачей и броском в баскетбольное кольцо. 2. П/и "Мяч ловцу" [1, с.72]. 3. Броски мяча в баскетбольное кольцо "Чья команда больше". | 1. П/и "Обгони мяч". 2. Упражнение "Поймай мяч" (в тройках). |
|---|---|---|

Занятие № 2.Приемы техники игры в баскетбол Задачи:

- упражнять в ловле-передаче мяча, совершенствовать навыки ведения мяча, броска мяча в кольцо; - воспитывать организованность, ответственность за свои действия.

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. 3. Ведение мяча на месте и в ходьбе, меняя высоту отскока по сигналу. 4. Ведение мяча бегом, по свистку принять стойку баскетболиста. | 1. Передача мяча в треугольнике вправо и влево. 2. То же с перебежками. 3. П/и "Поймай мяч" [1, с.64]. 4. П/и "За мячом" [1, с.67]. 5. Передача мяча в парах от плеча правой и левой рукой. | 1.П/и "Мяч в корзину" [1, с.64]. 2.Свободная игра с мячом по залу. |
|---|---|---|

Занятие № 3. Приемы техники игры в баскетбол

Задачи:

- упражнять в ловле-передаче мяча, совершенствовать навыки ведения мяча, броска мяча в кольцо; - воспитывать организованность, ответственность за свои действия.

| | | |
|--|---|--|
| 1. Ведение мяча на месте и в ходьбе, вокруг себя. По свистку менять руку и высоту отскока. 2. Ловля передача мяча в треугольнике вправо и влево в быстром темпе. | 1. П/и "Мяч водящему" [1, с.64]. 2. Ведение мяча в паре с продвижением и броском в корзину в быстром темпе. 3. П/и "Мяч ловцу" [1, с.72]. | 1. Ведение и броски мяча в корзину от плеча, от груди. |
|--|---|--|

Занятие № 4. Приемы техники игры в баскетбол

Задачи:

- совершенствовать навык ведения мяча, бросков мяча в кольцо;
- упражнять в ловле-передаче мяча;
- развивать ловкость и координацию.

| | | |
|---|---|--|
| 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. 3. Ведение мяча на месте и в ходьбе, меняя высоту отскока по сигналу. 4. Ведение мяча бегом, по свистку принять стойку баскетболиста. | 1. Передача мяча в парах от плеча (2,5-3м), сопровождать мяч рукой. 2. Упражнение "Успей поймать" (в тройках: двое перебрасывают, используя обманные действия, третий в середине ловит). 3. П/и "Займи свободный кружок" (поощрять дальние броски) [1, с.65]. | 1. П/и "Будь внимателен" (водящий в кругу). 2. Свободное ведение мяча и броски в кольцо(поощрять дальние броски). |
|---|---|--|

Занятие № 5. Приемы техники игры в баскетбол Задачи:

- учить защитным действиям, совершенствовать броски мяча в кольцо, развивать глазомер;
- познакомить с правилами игры в баскетбол;
- учить играть в баскетбол по упрощенным правилам.

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| 1. Ведение мяча на месте и в ходьбе, меняя высоту отскока по сигналу. 2. Ведение мяча бегом, по свистку принять стойку баскетболиста. | 1. Обучение защитным действиям в парах. Один ребенок с мячом – нападающий, другой – без мяча – защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь забросить мяч в нее, а защитник противодействует. Инструктор показывает стойку и передвижение защитника в паре с ребенком. 2. П/и "Десять передач" (в парах). 3. Эстафета: ведение между кеглями и броски в кольцо (две команды). 4. Игра по упрощенным правилам: показать способ разыгрывания мяча по ходу игры обсуждать удачные и неверные действия. | 1. Упражнение "Прокати мяч" (в цель) |
|--|---|--------------------------------------|

Занятие № 6. Приемы техники игры в баскетбол Задачи:

- продолжать обучать правилам игры в баскетбол, учить защитным действиям;
- упражнять в разных действиях с мячом.

| | | |
|---|--|--|
| <p>1. Чередовать подбрасывание мяча с ударами об пол.</p> <p>2. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева.</p> | <p>1. Продолжать обучать защитным действиям, обсуждать с детьми удачные действия.</p> <p>2. "Догонялки с мячом"(в парах).</p> <p>3. П/и "Мяч ловцу" [1, с.72].</p> <p>4. Напомнить, где начинается игра.</p> <p>5. Учебная игра.</p> | <p>1. Кратко подвести итоги игры. Похвалить за целеустремленность, спортивный азарт, соблюдение правил.</p> <p>2. Релаксация под спокойную музыку.</p> |
|---|--|--|

Занятие № 7. Приемы техники игры в баскетбол Задачи:

- закрепить знания о средней линии, линии штрафного броска;
- продолжать учить дружно играть в баскетбол, учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды; - воспитывать товарищеские отношения.

| | | |
|--|--|--|
| <p>1. Игровое упражнение с набивным мячом "Прокати и догони"</p> | <p>1. П/и "Борьба за мяч" [1, с.73].</p> <p>П/и "Гонка мячей по кругу" [1, с.64].</p> <p>2. Рассказать по схеме о назначении средней линии, линии штрафного броска, центрального круга. Объяснить действия игроков для завладения мячом, не нарушая правил.</p> <p>3. Игра по упрощенным правилам.</p> | <p>1. Релаксация под спокойную музыку.</p> |
|--|--|--|

Занятие № 8. Приемы техники игры в баскетбол Задачи:

- учить передавать, ловить мяч;
- учить применять разные сочетания действий с мячом в игре.

| | | |
|---|---|---|
| <p>1. Свободная игра с мячом по залу, броски в кольцо.</p> <p>2. П/и "Пять бросков"[1, с.70].</p> | <p>1. П/и "Защита крепости" [1, с.73].</p> <p>2. П/и "Мяч передай соседу": дети стоят по кругу на расстоянии двух шагов. Водящий за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящему удалось это сделать, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.</p> <p>3. Учебная игра: поощрять использовать имеющиеся навыки.</p> | <p>1. П/и "Попади в мяч" [1, с.60].</p> |
|---|---|---|

Декабрь

Занятие № 1. Приемы техники игры в баскетбол

Задачи:

- приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать наиболее соответствующие способы их выполнения;

| | | |
|---|---|---|
| - учить подчинять свои интересы интересам команды. | | |
| 1. Подбрасывать и ловить, ударять об пол и ловить баскетбольный мяч в ходьбе по сигналу. 2. Ведение мяча в ходьбе, бегом, змейкой. | 1. Ведение мяча и броски в баскетбольные корзины, установленные на разной высоте. 2. Передача мяча в парах от плеча – сопровождать мяч рукой. 3. Учебная игра. Инструктор подает разные зрительные сигналы: когда лучше вести мяч, остановиться. Приучать детей вести коллективную игру, подчинять свои интересы интересам команды. | 1. П/и "Гонка мячей по кругу" (игра малой подвижности). |
| Занятие № 2. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - учить в игре координировать свои действия между собой, размещаться по всей площадке, выходить на свободное место для получения мяча. | | |
| 1. Перебрасывание и ловля набивного мяча в парах. 2. Ведение мяча в ходьбе и бегом, менять руку по сигналу. | 1. П/и "Мяч капитану" [1, с.74]. 2. П/и "Гонка мячей по кругу". 3. Игра по упрощенным правилам. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, выходить на свободное место для приема мяча. | 1. П/и "Сбей кеглю" (расстояние до цели 4 м). |
| Занятие № 3. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - продолжать учить применять в игре защитные действия; - развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера по игре. | | |
| 1. Ведение и броски мяча в кольцо. 2. П/и "Мотоциклисты" [1, с. 67]. | 1. П/и "Защита крепости". 2. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1. Похвалить за целеустремленность, спортивный азарт, соблюдение правил. 2. Релаксация под спокойную музыку. |
| Занятие № 4. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - продолжать учить передавать, ловить мяч, бросать в кольцо; - учить применять разные сочетания действий с мячом в игре. | | |
| 1. Ведение мяча на месте и в (до 1. П/и "Мяч передай соседу" свистку корзины 2 м). менять руку и высоту отскока. 2. Ловля-передача мяча в быстром темпе. | 1. Упражнение "Пять бросков" [1, с. ходьбе, вокруг себя. По свистку 2. Игра в баскетбол. треугольнике вправо и влево | |

| | | |
|--|---|--|
| Занятие № 5. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - продолжать формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. | | |
| 1. Дети в паре, один владеет мячом. По сигналу начинают ведение, все время глядя на инструктора. По сигналу остановиться и передать мяч партнеру, который продолжает задание. | 1. Упражнение "Метко в корзину": ведение и броски в кольцо. 2. Игра в баскетбол. Учить видеть игрока, который находится в более выгодном положении, и передавать ему мяч. | 1. Упражнение "Подвижная цель": броски мяча в движущуюся цель. |
| Занятие № 6. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - продолжать формировать навыки точного выполнения правил и ориентирования на площадке; - учить выходить на свободное место для получения мяча. | | |
| 1. Ведение и броски мяча в кольцо парами в быстром темпе. | 1. Упражнение "За мячом" [1, с. 67]: чья команда быстрее закончит игру. 2. Игра в баскетбол. По ходу игры обсуждать удачные и неверные действия. | 1. Упражнение "Подвижная цель": броски мяча в движущуюся цель. |
| Занятие № 7. Приемы техники игры в баскетбол Задачи: - приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать наиболее соответствующие способы их выполнения. | | |
| 1. Ведение и броски мяча в кольцо. 2. П/и "Мотоциклисты" [1, с. 67]. | 1. П/и "Гонка мячей по кругу" (игра малой подвижности). 2. Игра по упрощенным правилам. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, выходить на свободное место для приема мяча. | 1. Релаксация под спокойную музыку. |
| Занятие № 8. Итоговая игра в баскетбол. Задачи: - закрепить навыки игры в баскетбол. | | |
| 1. Ведение и броски мяча в кольцо. | 1. Игра по упрощенным правилам. Дети делятся на команды по 5 игроков. Инструктор кратко напоминает о правилах, о том, что нельзя толкаться и бежать с мячом. Приветствие команд. Игру проводить по 5 мин. с перерывом на отдых. | 1. Объявление счета. Похвалить за целеустремленность, спортивный азарт, соблюдение правил. |

Январь

| | | |
|---|--|--|
| <p>Занятие № 1 Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомить детей с футболом и историей его развития в России -развивать быстроту и ловкость -формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в спортивных мероприятиях, показывать хороший результат -познакомить с приемами техники игры в футбол | | |
| <p>1. Специально-беговые упражнения</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. Упражнения на ловкость и координацию.</p> <p>4. Работа с мячом</p> <p>5. Упражнение «Художник»</p> | <p>1. Удары по воротам «Змейка»</p> <p>2. Футбол . 2 тайма по 5 мин</p> <p>3. Эстафета. Собрать по цветам фишки</p> <p>4. Упражнения «Светофор»</p> | <p>1. Упражнения: бабочка, растяжка, шпагат, на пресс</p> <p>2. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>3. Домашнее задание</p> |
| <p>Занятие № 2. Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с правилами поведения во время занятий -формировать дружеские отношения между детьми -развивать скоростные качества, силу, ловкость -учить различным видам бега -удовлетворять потребность детей в движении | | |
| <p>1. П/и «Хвостики»</p> <p>2. Специально-беговые упражнения</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p> <p>4. Упражнения с обручем</p> <p>5. Упражнения на ловкость и координацию.</p> <p>6. Работа с мячом</p> | <p>1. Футбол с маленьким мячом. 2 тайма по 5 мин.</p> <p>2. Упражнения на стартовый рывок</p> <p>3. Удары по воротам , через пас тренеру</p> | <p>1. Игра «Удочка»</p> <p>2. Ходьба, упражнения на дыхание</p> <p>3. Домашнее задание.</p> |
| <p>Занятие № 3 Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удовлетворять потребность детей в движении -развивать мышцы ног -развивать ловкость, быстроту, координацию -формировать стремление вести здоровый образ жизни | | |
| <p>1. П/ игра «Чай чай Выручай»</p> <p>2. Специально-беговые упражнения</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p> <p>4. Упражнения на ловкость и координацию.</p> <p>5. Работа с мячом</p> | <p>1. Игра «Упрощение попрыгунчика»</p> <p>2. Футбол палками</p> <p>3. Прыжки через фишки. Мяч в руках</p> <p>4. Удары по воротам через два обруча</p> | <p>1. П/игра «Ученый»</p> <p>2. Игры малой подвижности «Вертись, мячик»</p> <p>3. Домашнее задание</p> |
| <p>Занятие № 4 Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учить передвигаться по площадке, используя различные виды прыжков, подскоков -развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве | | |

| | | |
|---|--|---|
| -укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр | | |
| 1.П/игра «Ловишки через центр» 2.Специально-беговые упражнения 3.Упражнения на растяжку 4. Упражнения на ловкость и координацию. 5. Работа с мячом | 1.Упражнение. Мяч между ног зажать. фишку на голову, ходьба . 2.Футбол 3.Прыжки на одной ноге от фишки к фишки 4.Удары по воротам. Прыжки на двух ногах в обручи, мяч в руках | 1.Упражнение «Удочка» 2.Игра «Удержание воздушного шарика» 3.Игры малой подвижности «Художник» 4. Домашнее задание |
| Занятие № 5 Приемы техники игры в футбол Задачи: - закреплять умение слышать сигнал педагога -закреплять умение правильно передавать мяч, выполнять ведение мяча - отрабатывать умение успешно управлять мячом -побуждать проявлять настойчивость в достижении результата | | |
| 1.П/ игра «Салочки» 2.Специально-беговые упражнения 3.Упражнения на растяжку 4.Упражнения пас в стенку или перевернутую скамейку 5.Упражнения с теннисным мячом | 1. Футбол руками 2. Упражнение в парах, кидаем мяч друг другу руками, фишка на голове | 1.Игра «Светофор» 2. Ходьба с выполнением упражнений во время движения. 3.Домашнее задание |
| Занятие № 6 Приемы техники игры в футбол Задачи: - развивать скорость, силу, меткость, скоростные качества, - воспитывать чувство товарищества, сопереживания, взаимопонимания - закреплять умение детей правильно выполнять передачу мяча правой и левой ногой | | |
| 1.Упражнение отобрать мяч у Тренера 2.Специально-беговые упражнения 3.Упражнение на растяжку 4 Упражнение с обручами, бег.прыжки. движение по кругу | 1.В парах пас друг другу . с остановкой мяча . 2. Упражнения со скакалкой 3.Футбол руками | 1. Индивидуальные игры с мячом. Дети выполняют знакомые упражнения с мячом по своему выбору. |

| | | |
|---|--|--|
| Занятие № 7 Приемы техники игры в футбол Задачи: - формировать технику ведения, остановки мяча, передачи мяча с остановкой; - обратить внимание детей на распространенные ошибки при игре в футбол; -закреплять умение слушать и выполнять команды по сигналу тренера; | | |
|---|--|--|

| | | |
|---|--|---|
| -развивать ловкость, скоростные качества, координацию, меткость | | |
| 1.Упражнение перекидывание мячей через сетку 2. Полоса препятствий: 3.Лесенка с фишками 4.Прыжки через 2 линии | 1.Упражнения «Два барьера» «Балансир», «Рывок» 2.Футбол | 1.Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове. 2.Игровое упражнение «Попади в цель» 3. Домашнее задание |

Февраль

Занятие № 1. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота шириной 2,5м с расстояния 3-4м с места;
- учить технике выполнения передачи мяча в паре(тройке) с места, а затем с разбега;
- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3м с места;
- учить касаться носком ноги центра мяча, лежащего неподвижно;
- совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике: перебрасывание мяча друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м;
- совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- развивать чувство мяча.

| | | |
|--|--|--|
| 1. Ходьба: - в колонне в чередовании с ходьбой на носках руки вверх; - на наружных сводах стоп,руки за спину; - выпадами, руки на пояс; - ползанием на четвереньках; - перекатом с пятки на носок. 2. Бег: - в колонне с заданиями на сигнал: * поворот; * подпрыгивание вверх с хлопком; * смена направления бега. 3. Бег парами. | 1. Упражнения в футбольной технике: - удар носком по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с места; - удар по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места; - передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2-2,5 м друг друга, в паре (тройке)с места. 2. П/и "Я знаю...": подбрасывая мяч, продвигаясь вперед, назвать по 5 или более имен, птиц, животных и т.п. 3. П/и "10 передач": дети становятся парами, расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает | 1. П/и "Ударь не глядя" Чередовать удары правой и левой ногой. Методические указания: если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой. |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Занятие № 2. Приемы техники игры в футбол Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять технику выполнения ударов по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5м с расстояния 3-4м с места; - закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места; - учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота шириной 1,51,7м без вратаря; - совершенствовать навыки вратарской техники: перебрасывание мяча в тройках, на расстоянии 2-3м; - совершенствовать технику перебрасывания мяча руками через сетку; - развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в упражнении "Горячая картошка". | | |
| <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; - ходьба на носках, мяч вверх; - на наружном своде стопы, мяч за головой; - высоко поднимая колено, мяч в прямых руках перед собой. | <p>1. Упражнения в футбольной технике: - эстафета:</p> <ul style="list-style-type: none"> * отбивание мяча рукой от пола с продвижением вперед до ориентира; * удар по мячу носком ноги в ворота; * обратно бег с мячом в руках. | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне, мяч перед грудью; - боковой галоп, мяч в прямых руках; - подскоки, мяч вверх; - легкий бег, по сигналу остановиться, вести мяч на месте. <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>2. Удар носком ноги на точность в уменьшенные ворота шириной 1,5-1,7м без вратаря.</p> <p>3. П/и "Горячая картошка".</p> <p>4. П/и "У кого меньше мячей": по сигналу дети передают мяч ногами через веревку (высота 30 см) на площадку противника. Выигрывает команда, у которой после свистка находится меньше мячей.</p> | <p>1. Упражнение "Пробеги с мячом": передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.</p> |
|---|---|---|

Занятие № 3. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги и "щечкой" с расстояния 2-2,5м; - учить имитационному удару по мячу серединой подъема;
- учить технике выполнения удара с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара;
- совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.

| | | |
|--|--|---|
| <p>1. Ходьба парами с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на наружном своде стопы, руки на поясе; - в полуприседе, руки за спиной; <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - парами в чередовании с ходьбой парами; - враспынную; - боковой галоп в парах, взявшись за руки. | <p>1. Упражнения в футбольной технике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча в парах "щечкой", с остановом подошвой; - имитационный удар по мячу серединой подъема; - удар с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара. <p>2. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p> <p>3. Эстафета "Забей гол в ворота" (с расстояния 3м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег до ориентира с мячом в руках; -от ориентира выполнить удар носком ноги в ворота с места; бег с мячом в руках обратно | <p>1. П/и "Сумей выбить мяч": варьировать расстояние между играющими и диаметром круга. Методические указания: брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.</p> |
|--|--|---|

Занятие № 4. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема;
- закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 34 м с постепенным увеличением силы удара;
- учить технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель;
- совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги; - совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. Ходьба в колонне с мячом с заданиями: -высоко поднимая колени, мяч перед грудью; - на носках; руки вверх; - скрестным шагом; - выпадами.</p> <p>2. Бег: с мячом змейкой; - с ноги на ногу; широким шагом.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Упражнения в футбольной технике: - передача мяча в паре пяткой (расстояние 2-2,5м); - имитационный удар по мячу серединой подъема; - удар с места по неподвижному мячу в стену (3-4м), постепенно увеличивая силу удара.</p> <p>2. Эстафета "Забей гол в ворота" (3м): -бег до ориентира спиной в руках; -от ориентира выполнить удар носком ноги в ворота; -бег с мячом в руках обратно.</p> | <p>1. П/и "Вертись, мячик": стоя, руки на поясе, одна нога на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. П/и "Мяч в кругу": варьировать расстояние между играющими. Методические указания: проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p> |
|---|---|--|

Занятие № 5. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема;
- закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым;
- закреплять технику выполнения по цели серединой подъема с места, с разбега; - совершенствовать технику перебрасывания мяча двумя руками из-за головы.

| | | |
|---|--|---|
| <p>1. Ходьба в колонне с заданиями: - с перешагиванием; - спиной вперед; - с ритмичными хлопками под левой ногой; - скрестным шагом.</p> <p>2. Бег: - обычный чередовать с высоким подниманием колен (2раза); - на прямых ногах; - с захлестыванием голени.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Эстафета: - боковой галоп до ориентира, мяч в руках; - удар с места по мячу серединой подъема по кеглям, стоящим на линии ворот; - боковой галоп обратно.</p> <p>2. Упражнения в футбольной технике: - удар серединой подъема по мячу с разбега; - удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену (2-3м); - отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур; - удар серединой подъема по цели на стене, после передачи мяча взрослым.</p> | <p>1. П/и "Уголек": инструктор стоит в центре круга и делает передачу по очереди каждому игроку. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его взрослому. Дети стоят на расстоянии 1м друг от друга.</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| <p>Занятие № 6. Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур; - закреплять и совершенствовать технику выполнения удара по цели после передачи мяча взрослым; - разучить правила в игре. | | |
| <p>1. Ходьба парами с заданиями: - боком приставным шагом; - спиной и лицом друг к другу, с различным положением рук; - скрестным шагом.</p> <p>2. Бег: - парами в чередовании с ходьбой врассыпную; - врассыпную.</p> | <p>1. Эстафета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проползти с мячом в руках попластунски под дугой; - добежать до ориентира, ударить по мячу с разбега в ворота внешней стороной стопы; - возвращаясь обратно, проползти по-пластунски с мячом в руках. | <p>1. Учебная игра.</p> <p>2. Упражнение "Художник": сидя на полу, рисовать в воздухе круг мячом, зажатым между ногами.</p> |
| <p>Занятие № 7. Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять технику удара по мячу пяткой, носком ноги, в стену с места и с разбега внутренней стороной стопы; - учить технике выполнения удара по мячу в стену внутренней стороной стопы через шнур; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара. | | |
| <p>1. Ходьба в колонне: - с чередованием с перекатом с пятки на носок; - на носках с высоким подниманием колена; - спиной вперед змейкой, огибая предметы.</p> <p>2. Бег: - чередуя с бегом с поворотом на 360; - чередуя с упором присевом; - чередуя с прыжком вверх толчком обеих ног.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Удары по мячу пяткой и носком с места.</p> <p>2. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы.</p> <p>4. Удар в стену через шнур внутренней стороной стопы (высота 20см).</p> <p>5. Удары по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.</p> | <p>1. Учебная игра в футбол.</p> <p>2. Упражнение "Вертись, мячик" (см. занятие № 4).</p> |
| <p>Занятие № 8. Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять технику выполнения приема и остановки мяча подошвой ноги; - учить технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой, по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2 до 1м; - учить игре по упрощенным правилам. | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>1. Индивидуальные игры с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижение прыжками на правой и левой ноге с мячом в руках под слова: "Мой веселый звонкий мяч..."; - то же, ударяя мяч об пол правой рукой. <p>2. П/и "Найди свою пару": дети идут парами по кругу, один свисток – бег враспынную, два свистка – ходьба парами.</p> | <p>1. Останов (прием) мяча подошвой ноги.</p> <p>2. Ведение мяча то правой, то левой ногой.</p> <p>3. Ведение мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2 до 1м.</p> | <p>1. Учебная игра.</p> <p>2. Упражнение "Прокати мяч": сидя, прокатывать мяч вокруг себя.</p> |
|--|--|--|

Март-апрель

Занятие № 1. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- учить технике ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между стойками, учить выполнять финты;
- закреплять технику произвольного ведения мяча, ведения по прямой, по коридору, совершенствовать технику остановки мяча подошвой ноги, навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.

| | | |
|--|--|--|
| <p>1. Прокатывание мяча впередназад правой и левой ногой на месте; руки на поясе.</p> <p>2. Ходьба и бег между разложенными по залу набивными мячами, по сигналу – сесть на мяч.</p> | <p>1. Эстафета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой между набивными мячами; - ведение мяча по коридору, постепенно уменьшая его с 2 до 1м. <p>2. Индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с инструктором.</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. "Море волнуется" в ходьбе.</p> |
|--|--|--|

Занятие № 2. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 см);
- учить технике отбора мяча у соперника;
- учить элементам вратарской техники: ловля высоко летящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);
- совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.

| | | |
|---|--|---|
| <p>1. Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу (один свисток) – остановка и прокатывание мяча вперед-назад одной ногой, руки на поясе. По сигналу (два свистка) продолжить ведение мяча.</p> <p>2. П/и "Удочка".</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Эстафета во встречных колоннах: ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начертанной прямой линии (более 10 см).</p> <p>2. Вратарская техника: - ловля и (или) отбивание руками высоко летящего мяча в стороне от ворот; - ловля мяча руками (в прыжке или без него), летящего на уровне груди.</p> <p>3. Отработка техники выполнения финтов и отбора мяча у соперника.</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. Спокойная ходьба.</p> |
|---|--|---|

Занятие № 3. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоко летящего мяча и ловлю мяча, летящего на уровне груди, низко летящего и катящегося мяча, броски мяча вратарем;
- учить игре по упрощенным правилам;
- в игре совершенствовать технику ведения мяча известными способами, отбора мяча у соперника, финтов; - развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества.

| | | |
|---|--|---|
| <p>1. Ходьба: - спиной вперед; - перекатом с пятки на носок; - змейкой, огибая предметы; - семенящим шагом.</p> <p>3. Бег: - мелким и широким шагом - с высоким подниманием колен - с захлестыванием голени</p> | <p>1. Техника ловли низко летящего мяча: - перемещаться боком с одного края скамейки к другому, отбивая ладонями брошенный мяч, с конца скамейки вернуться бегом. - в и.п. полуприсед (колени вместе, ладони навстречу мячу) отбивать мяч, брошенный водящим</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. Ходьба, приставляя пятку к носку, по канату, выложенному змейкой.</p> |
|---|--|---|

Занятие № 4. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоко летящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке и без него), низко летящего мяча, прием катящегося мяча;
- продолжать учить играть в футбол по упрощенным правилам;
- совершенствовать в игре технику ведения мяча известными детям способами, отбора мяча у соперника.

| | | |
|---|--|--|
| <p>1. Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе; - на высоких четвереньках боком.</p> <p>2. Прыжки по прямой (4м) попеременно на правой и на левой ноге.</p> <p>3. П/и "Ловишка с мячом".</p> | <p>1. Упражнение "Высокий мяч": пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх вперед и ударить по нему носком ноги.</p> <p>2. Упражнение "Точный удар": выполнять высокие или низкие удары по воротам.</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. Упражнение на дыхание и расслабление лежа.</p> |
|---|--|--|

Занятие № 5. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетающего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), а также ловлю низко летящего мяча;
- совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем: пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги;
- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде; -совершенствовать технику работы с мячом.

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ходьба: - обычная; - в полуприседе; - спиной вперед. 2. Бег: - вперед лицом за направляющим; - спиной за направляющим. 3. Прыжки через скакалку. 4. Дыхательные упражнения. | 1. Упражнение "Высокий мяч". 2. Упражнение "Точный удар". 3. Ведение мяча правой и левой ногой, обходя мешочки на полу. | 1. Игра в футбол по упрощенным правилам. 2. Упражнения на дыхание и расслабление лежа. |
|---|---|---|

Занятие № 6. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;
- продолжать закреплять технику точного удара с разбега мячом по предмету; - учить игре в футбол по упрощенным правилам;
- совершенствовать технику владения мячом.

| | | |
|--|---|--|
| 1. Ходьба в колонне: -с ритмичными хлопками под левую ногу; - на носках; -на пятках; -на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колен; -в полуприседе, руки на бедрах. 2. Бег в колонне с заданиями на различные сигналы: - хлопок – поворот, два хлопка – прыжок вверх, свисток – упорприсев, звон бубна – ходьба врассыпную. | 1. Упражнения: - "Бревнышко" с мячом; - удар по мячу щечкой под веревкой (высота 20см); - перепрыгнуть через веревку, догнать мяч; - перепрыгнуть через веревку, вернуться в команду. | 1. Игра в футбол по упрощенным правилам 2. Упражнение "Прокати мяч": сидя, прокатывать мяч вокруг себя. |
|--|---|--|

Занятие № 7. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку;
- совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега по предмету;
- продолжать учить играть в футбол по упрощенным правилам;
- совершенствовать технику владения мячом.

| | | |
|--|--|---|
| <p>1. Ходьба: - обычная; - гимнастическим шагом.</p> <p>2. Бег: - змейкой; - по диагонали; - в колонне по одному с ускорением.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Упражнения: - передача мяча в парах бегом; - удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5м; - ведение мяча до стойки, обратно бежать с мячом за спиной.</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам. 2. Упражнение "Художник".</p> |
|--|--|---|

Занятие № 8. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- совершенствовать технику отбора мяча;
- упражнять в умении попадать мячом в движущуюся цель;
- продолжать учить играть в футбол по упрощенным правилам.

| | | |
|--|--|---|
| <p>1. П/и "Не оставайся на полу". 2. Дыхательные упражнения.</p> | <p>1. Упражнения: - отбор мяча в паре; - попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4-5м, ударя по мячу любым знакомым способом; 2. Эстафета: - прыжки с мячом, зажатым между колен до стойки (3 м); - ударом ноги по мячу попасть в цель диаметром 50 см.</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам. 2. П/и "Море волнуется" в ходьбе.</p> |
|--|--|---|

Май

Занятие № 1. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- совершенствовать удары по мячу на точность;
- совершенствовать функции защитников и нападающих в футболе;
- развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать товарищеские отношения.

| | | |
|--|--|---|
| <p>1. Ходьба в колонне с заданиями: - с перешагиванием; - спиной вперед; - с ритмичными хлопками под левой ногой; - скрестным шагом.</p> <p>2. Бег: - обычный чередовать с высоким подниманием колен (2раза); - на прямых ногах; - с захлестыванием голени.</p> <p>3. Дыхательные упражнения</p> | <p>1. Упражнения: - "Закати мяч в лунку"; - "Задержи мяч"; - "Забей в ворота".</p> | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам. 2. Упражнения на дыхание и расслабление лежа.</p> |
|--|--|---|

Занятие № 2. Приемы техники игры в футбол

Задачи:

- совершенствовать вратарские навыки, функции защитников и нападающих.

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| <p>1. Упражнение "Научись владеть мячом":</p> <p>1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны. 2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.</p> <p>3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.</p> <p>4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). Упражняться в этих действиях многократно.</p> | <p>1. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Вратарь"; - "Задержи мяч". | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. Спокойная ходьба.</p> |
| <p>Занятие № 3. Приемы техники игры в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки владения мячом. | | |
| <p>1. Ходьба парами с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на наружном своде стопы, руки на поясе; - в полуприседе, руки за спиной; <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - парами в чередовании с ходьбой парами; - врассыпную; - боковой галоп в парах, взявшись за руки. | <p>1. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Мяч в кругу"; - "Сумей выбить мяч". | <p>1. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>2. Ходьба, приставляя пятку к носку, по канату, выложенному змейкой.</p> |
| <p>Занятие № 4. Итоговая игра в футбол</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить навыки игры в футбол, развивать смелость, инициативу. | | |
| <p>1. Свободные действия с мячом по залу.</p> | <p>2. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> | <p>1. Объявление счета. 2. Похвалить за целеустремленность, спортивный азарт, соблюдение правил.</p> |
| <p>Занятие № 5. Диагностика</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать радость от владения мячом; - стимулировать желание придумывать интересные действия с мячом; - проявлять ловкость; - провести диагностику имеющихся навыков. | | |
| <p>1. Спросить, в каких спортивных играх используют мячи.</p> <p>2. Диагностическая беседа о спортивных играх.</p> <p>3. Разминка: "Мой веселый звонкий мяч".</p> | <p>1. Диагностика упражнений с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать и ловить от стены с отскоком; - бросать вверх, ловить с хлопком слету; - ведение на месте двумя | <p>1. П/и "Бездомный заяц" – определение уровня быстроты, ловкости, выносливости.</p> <p>2. П/и "Сделай фигуру" – определение уровня быстроты, ловкости,</p> |

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| | руками. | ВЫНОСЛИВОСТИ. |
| Занятие № 6. Диагностика Задачи: - провести диагностику имеющихся навыков; - стимулировать желание придумывать интересные действия с мячом. | | |
| 1. Построение в две колонны. 2. Эстафеты: - ведение мяча рукой в ходьбе 10 м (элемент баскетбола); - ведение мяча по прямой и бросок в ворота (элемент хоккея); ведение мяча ногой до ориентира и обратно (10 м), (элемент футбола). | 1. Броски мяча в корзину, расстояние 2м. 2. Удары по мячу в ворота от средней линии (расстояние до ворот 4 м. | 1. П/и "Сделай фигуру" в паре. |
| Занятие № 7. Диагностика Задачи: - провести диагностику имеющихся навыков. | | |
| Занятие № 8. Соревнования "Самый первый мяч" Задачи: - познакомить детей и родителей с историей изобретения мяча в разных странах; - развивать ловкость, быстроту, координацию движений в эстафетах. <i>(содержание см. в разделе программы "Методические материалы")</i> | | |

** Перечень упражнений с мячом приведен в разделе программы "Методические материалы". ** Перечень и описание подвижных игр с мячом приведены в разделе программы "Методические материалы".*

****Рекомендации по организации и правила спортивных игр приведены в разделе программы "Методические материалы".*

***** Перечень и описание игр и упражнений в футбольной технике приведены в разделе программы "Методические материалы".*

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Ворота для мини-футбола (1х2 м) – 2 шт.
2. Дорожка для подлезания «Радуга» (4 дуги) – 1 набор 5.
3. Дуги для подлезания деревянные (разного размера) – 7 шт.
4. Барьеры пластмассовые – 6 шт
5. Скакалки гимнастические - 15 шт
6. Жилеты для командных игр (2 цвета) – 12 шт.
7. Канат толстый 6 м – 1 шт.
8. Канат тонкий 12 м – 1 шт.
9. Коврик гимнастический большой – 1 шт.
10. Коврик гимнастический малый – 13 шт.
11. Конус с заглушкой – 10 шт.
12. Корзина для хранения инвентаря – 4 шт.

13. Корзина пластиковая – 3 шт.
14. Мат квадратный – 2 шт.
15. Мат прямоугольный – 1 шт.
16. Музыкальный центр – 1 шт.
17. Мяч баскетбольный № 5 – 13 шт.
21. Мяч набивной – 13 шт.
22. Мяч набивной утяжеленный – 1 шт.
23. Мяч ниппельный – 13 шт.
24. Мяч резиновый Ø 7 см – 31 шт.
25. Мяч резиновый Ø 75 см – 13 шт.
26. Мяч резиновый Ø100 см – 13 шт.
27. Мяч резиновый Ø125 см – 13 шт.
28. Мяч футбольный – 7 шт.
29. Обруч – 20 шт.
30. Палка гимнастическая деревянная – 13 шт.
31. Палка гимнастическая пластиковая – 13 шт.
32. Разметка фишки – 20 шт.
33. Свисток – 1 шт.
34. Сетка волейбольная – 1 шт.
35. Сетка футбольная – 2 шт.
36. Скакалка – 11 шт.
37. Скамейка большая – 2 шт.
38. Скамейка малая – 2 шт.
39. Утяжелители на запястье – 7 шт.
40. Шведская стенка – 1 шт.
41. Щит баскетбольный с навесной корзиной и сеткой – 2 шт.

Оценочные материалы

Способы проверки планируемых результатов. Методики педагогической диагностики

| <i>Критерии оценки</i> | <i>Диагностические задания</i> | <i>Показатели развития</i> | | |
|---------------------------|--|--|---|---|
| | | <i>Низкий уровень</i> | <i>Средний уровень</i> | <i>Высокий уровень</i> |
| Элементы игры в баскетбол | 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) | Ведение шагом, часто теряет мяч | Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч | Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч |
| | Броски мяча в корзину 2мя руками из-за головы(с расстояния 3м, высота –2 м) | Броски неточные, неуверенные, допускает ошибки в технике | Из 5 бросков 3 попадания. Бросает уверенно, без ошибок | Из 5 бросков 4-5 попаданий. Броски точные, технически правильные |
| Элементы игры в футбол | Ведение мяча по прямой – 10м не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) | Ведет шагом, часто теряет мяч | Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч | Ведение, перемещаясь бегом, без ошибок в технике ведения, без потери мяча |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | Удар по воротам 5 раз (расстояние 4м, размеры ворот – 1x2 м) | Удары неточные, неуверенные, ошибки в технике, нарушение траектории полета мяча | Из 5 ударов 3 попадания. Удары уверенные | Из 5 ударов 4-5 попаданий. Удары уверенные, сильные |
| Упражнения с мячом | Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока | Менее 15 раз подряд | 20-25 раз подряд | 30 раз подряд |
| | Бросок мяча вверх и ловля Его двумя руками с хлопком | Менее 15 раз подряд | 20-25 раз подряд | 30 раз подряд |
| | Ведение мяча на месте двумя руками | Менее 15 раз подряд | 20-25 раз подряд | 30 раз подряд |
| Диагностическая беседа о спортивных играх | <p><u>Баскетбол</u></p> <p>1.Какая цель команды в игре? (забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая правила).</p> <p>2.Из скольких человек состоит команда? (из пяти, один из них – капитан).</p> <p>3.Сколько очков команде приносит каждый заброшенный мяч? (два)</p> <p>4. Что запрещается делать игроку с мячом во время игры? (бежать с мячом, вести мяч двумя руками).</p> <p><u>Футбол</u></p> <p>1.Какая задача игроков в игре? (забросить как можно больше голов ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая правила игры).</p> <p>2.Сколько игроков в команде? (пять, семь).</p> | Затрудняется ответить или ответы неверные | Отвечает правильно, но неуверенно | Быстро и правильно отвечает |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | 3. Чем играют в футбол? (ногами). 4. Кто имеет право брать мяч руками? (вратарь) | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|------------------|---|--|--|--|
| Диагностика силы | Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см) | Мальчики – 280 см и меньше Девочки -250 см и меньше | Мальчики – 280-315 см Девочки 250-270 | Мальчики – 315-350 см Девочки 270 см и больше |
|------------------|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Определение уровня быстроты, ловкости, выносливости | <p>1. Подвижная игра "Бездомный заяц" (5-7 мин.) Ход игры: дети самостоятельно разбиваются по тройкам, берутся за руки – это "дом". В каждый "дом" становится ребенок-"заяц". Еще один ребенок "бездомный заяц", который убегает от водящего. Он может быстро встать в любой дом, при этом ребенок, стоящий в нем должен быстро выбежать. Игра продолжается. Если водящий догнал "зайца" прежде, чем тот успел забежать в дом, то водящий становится "зайцем". Через некоторое время дети по сигналу меняются местами: ребенок, изображающий дом, может стать "зайцем". Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят роль зайца.</p> <p>2. Подвижная игра "Сделай фигуру" Ход игры: под ритмичную музыку дети двигаются с мячом, ловят, подбрасывают его, музыка замолкает, дети придумывают фигуру. Оценивается красота, сложность фигуры сначала инструктором, затем ребенком</p> | Невнимателен во время игры, часто становится водящим, неловок, быстро устает | Внимателен во время игры, но часто становится водящим | Играет без утомления, внимателен на протяжении всей игры, легко справляется с ролью водящего и "зайца" |
|---|--|--|---|--|

| | | | | |
|---------------------------|---|--|--|--|
| <p>Диагностика осанки</p> | <p>Стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, голенью: 1. Сделать два шага вперед, сохраняя правильную осанку 10сек., вернуться в и.п. (2раза с правой и левой ноги). 2. Руки на поясе, поднять согнутую ногу в колене, удерживая равновесие, при этом считать до десяти (на правой и левой ноге). 3. Прижимаясь спиной, скользить по стене вниз, сгибая ноги, руки на поясе, сесть, развести колени. 4. Выпрямляя ноги скользить по стене вверх, вернуться ви.п.</p> | <p>Выполняет неуверенно, теряет равновесие</p> | <p>Задания выполняет правильно, но очень осторожно</p> | <p>Правильно, быстро и красиво выполняет задания</p> |
|---------------------------|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>Определение уровня ориентировки в пространстве</p> | <p>1. Упражнение "Пройди – не задень" (поставить в ряд три набивных мяча на расстоянии 1м друг от друга. Пройти змейкой вперед и обратно с закрытыми глазами, не задев мячи). 2. Подвижная игра "Пожми руку" (необходимо поставить двоих детей в обозначенное место. Выполнять команды с закрытыми глазами: "Кругом! Восемь шагов вперед! Кругом! Вернитесь в квадрат и пожмите друг другу руки!") 3. Упражнение "Иди куда скажу" (в зале расставляются метки (ворота, конусы, мячи и проч.). Ведущий – сначала взрослый, затем ребенок – отдает команды игроку: "Встань слева от... Обойди ... справа. Встань перед... И т.п." Игрок выполняет</p> | <p>Выполняет неуверенно, движения неточные, результата не достигает</p> | <p>Выполняет с незначительным и ошибками, но сразу сам их исправляет</p> | <p>Выполняет без задержки и без ошибок</p> |
|---|---|---|--|--|

| | | | | |
|------------------------------------|------------|---|--|--|
| | команды) | | | |
| Проявление моральноволевых качеств | Наблюдение | <p>Не уверен в себе. Часто отказывается от выполнения заданий, от участия в играх и упражнениях, остро расстраивается в случае неудачи, отказывается пробовать снова и снова. Жалуется на усталость</p> | <p>Нуждается в постоянной поддержке и одобрении взрослого, ожидает оценки каждого своего движения. Поддается убеждению, но долго сомневается. Теряет интерес к деятельности в случае серии неудач или проигрышей</p> | <p>Уверен в себе. Способен преодолевать усталость. Адекватно оценивает результат своей деятельности. Самостоятельно, по собственной инициативе повторяет упражнения с целью получить позитивный результат. Адекватно воспринимает неудачи и проигрыш</p> |

Методические материалы

Дидактический материал:

1. Аудиотека.
2. Картотека игр и упражнений.
3. Комплексы дыхательных упражнений.
4. Медиатека (тематические презентации).
5. Набор предметных и сюжетных картинок (спортивные игры с мячом).
6. Планы-конспекты соревнований с участием родителей.
7. Рекомендации по организации и правила игры в баскетбол, в футбол.
8. Схемы игры в баскетбол, в футбол.

Оборудование, изготовленное из бросового материала:

1. Гантели силовые 400г (бутылки) – 20 шт.
2. Куб деревянный – 4 шт.
3. Мини-канат – 4 шт.
4. Подставки под флажки – 2 шт.
5. Флажки (крас., син., желт., зелен.) – 32 шт.
6. Шнур для перебрасывания мячей – 1 шт.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
4. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Скрипторий, 2009.
5. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Быстрый мяч» Парциальная программа мини-футбол для дошкольников –М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ , 2022
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

План-конспект соревнований с участием родителей "С днем рождения, Мячик!"

Цель: расширить знания детей о разнообразии мячей и способах действия с ними.

Задачи:

- поощрять детей проявлять творчество в знакомых действиях с мячом;
- создание радостной атмосферы, пропаганда здорового образа жизни в семье;
- воспитание командного духа, создание условий для активного сотрудничества ДООУ и семьи;
- предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях.

Оборудование:

- мячи разноцветные резиновые диаметр 20см.– по количеству детей;
- мяч гимнастический диаметр 50 см – 2 шт.;
- баскетбольный мяч – 2 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.;
- конус-ориентир – 2 шт., - сетка баскетбольная – 1 шт.; - воздушные шарик – 20 шт.

Действующие лица: мальчик в костюме мячика, ведущий, дети, их родители.

Ход соревнований

Звучит веселая музыка. В физкультурном зале собираются дети и родители.

На середину площадки выбегают дети с разноцветными мячами. Они исполняют танцевальные упражнения с мячом "Чунга-Чанга" (по показу инструктора).

Ведущий. Приветствую вас, участники соревнований! Какое у вас настроение? Все ли здоровы? А кто это плачет?

Выходит мальчик в костюме Мячика.

Мячик. Ой, ой, ой.

Ведущий. Мячик, почему ты плачешь?

Мячик. Как же мне не плакать? Мой хозяин поиграл со мной и бросил во дворе, а сам убежал с мальчишками. И теперь я остался совсем один. Никому я не нужен в этом мире. Ой, ой, ой.

Ведущий. Перестань плакать. Сегодня удивительный день – сегодня у тебя, Мячик, День рождения. Посмотри, сколько ребят и взрослых пришли на твой праздник. Все хотят поиграть с тобой. Мы так любим играть с мячами. Правда, ребята?

Дети. Да!

Мячик. Вы не шутите? У меня, правда, сегодня день рождения? Ну, тогда я останусь с вами. Я знаю много веселых игр с мячами. Я хочу вам их подарить.

Ведущий. Сегодня у нас будут необычные игры. Соревноваться будут как дети, так и взрослые.

1. Эстафета "Выручай друга".

Игроки команды (дети и их родители) бегут, держа в руках по два баскетбольных мяча. В конце эстафеты надо осторожно, не уронив мячей, передать их другому игроку.

2. Соревнование "Колобок".

Команды стоят в колонне по одному. Игроки повторяют слова:

Наш веселый колобок, Покатился на лужок.

Кто скорей его вернет, - Приз

команде принесет!

На сигнал: "Покатился колобок! игроки передают мяч над головой. Последний игрок бежит вперед, становится впереди команды и опять передает мяч. Побеждает та команда, которая быстрее вернет мяч первому игроку. Сначала соревнуются дети, а потом их родители.

3. Эстафета "Самый меткий".

Участники ведут мяч, бросают его в баскетбольное кольцо. Побеждает команда, которая забросит больше мячей.

4. Соревнование "Воздушный волейбол".

На площадке натягивается волейбольная сетка. Команды перебрасывают воздушные шары на сторону соперника, стараясь не уронить их на землю. Игра длится не более пяти минут.

Побеждает та команда, у которой было меньше падений воздушных шаров на поле.

5. Эстафета "Большая картошка".

Игроки прокатывают большие ортопедические массажные мячи (диаметр 100 см), пробегая "змейкой" между модулями.

6. Эстафета "Футболисты".

Дети в парах передают мяч ногами друг другу до стойки и обратно.

Ведущий. Какие молодцы наши ребята и их родители! Давайте в завершении нашего праздника поиграем в нашу любимую игру!

7. Игра "Вышибалы".

Мячик. Какой веселый получился у меня День рождения!

Ведущий. Сегодня праздник, в наших соревнованиях победителями стали все участники. А тебя, Мячик, мы еще раз поздравляем с Днем рождения!

Все участники хлопают и кричат: "Ура!".

Звучит музыка, дети и взрослые прощаются с Мячиком.

Упражнения с мячом

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (сидя, стоя).
4. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
5. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
6. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м)
7. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.
11. Перебрасывание малого мяча с отскоком из руки в руку на месте.
12. Перебрасывание малого мяча с отскоком из руки в руку в ходьбе.
13. Отбивание мяча на месте и в движении, вокруг себя, змейкой, под веревочкой.
14. Ведение мяча бегом, с прыжками в продвижении вперед.
15. Бросание мяча вдаль и в цель из разных исходных положений (сидя, лежа, стоя на одном колене).
16. Броски мяча в баскетбольное кольцо.
17. Броски и ловля мяча у стены: без отскока, с отскоком, одной рукой, из руки в руку, с партнером.

Подвижные игры с мячом

"За мячом"

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи – водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

"Поймай мяч"

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

"Кого назвали, тот ловит мяч"

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

"Борьба за мяч"

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет инструктор). Игра продолжается 5-8 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

"У кого меньше мячей"

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см). Дети обеих команд после сигнала инструктора стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

"Мяч ведущему"

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4-5 метра. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

"Мяч в воздухе"

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

"Передал - садись"

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 метра от нее.

По сигналу инструктора капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем – третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

"Мяч с топотом"

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

"Штандер"

Задачи: развитие внимания, меткости, увертывания.

Описание: выбирают водящего. Затем все становятся в круг и водящий, подбросив мячик вверх, выкрикивает имя одного из участников. Последний, поймав мячик на лету или подобрав его с земли, пытается попасть им в кого-нибудь из убегающих.

Если названный водящим участник ловит мяч на лету, то у него две возможности: с одной стороны, он может подбросить мячик вверх и выкрикнуть имя следующего игрока (чтобы не рисковать, потому что за промах он получит штрафное очко) или крикнуть "Штандер!", после чего все замрут и можно будет спокойно запятнать какого-либо участника.

Правила игры таковы, что тому, в кого целятся, нельзя сходить с места, однако он вправе подругому уклоняться от мяча: приседать, подпрыгивать вверх и т. д.

Если игрок, которого пытались запятнать, ловит мяч, то он получает призовое очко и может пятнать другого играющего. Каждый запятнанный выбывает из игры или получает штрафные очки.

"Выгони мяч"

Задачи: упражнять владеть мячом ногами, развивать быстроту реакции.

Описание: для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной в круг. Теперь водящему нужно закатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом в круг, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Примечание: играющие не берут в руки мяч, в течение всей игры только перекатывают его ногами.

"Шар"

Задачи: совершенствовать навык броска в цель, развивать внимание, быстроту реакции.

Описание: на площадке рисуют круг диаметром 1м, в центре его кладут шар. На расстоянии 3-5м от круга игроки кладут кольцо("ямку"). В одном ряду с играющими стоит водящий, но у него нет ямки. Стоя у ямок, дети по очереди бросают в шар битой. Шар нужно выбить из круга так, чтобы он выкатился за черту. Одновременно тот, кто выбил шар, и водящий бегут в поле: один за битой, другой занять лунку. Если водящий первый займет ямку игрока, выбившего шар, то он меняется с ним ролями. Тот из играющих, кто промахнется, или ударит по шару так слабо, что мяч не выкатится из круга, оставляет свою палку в поле, пока кто-нибудь из других игроков не сделает удачного удара. Тогда все игроки, чьи палки лежат в поле, бегут за ними. Водящий бежит за шаром, кладет его в центр круга, бежит к лункам и старается занять одну из них. Если никто из играющих не попадает в шар, то водящий катит его по земле в любую лунку. В чью лунку попадает шар, тот и становится водящим. Если шар не попал в лунку, то водящий остается прежний.

Примечание: бросая биту, играющие не должны выходить за линию. Водящий сначала кладет шар в центр круга, а затем занимает лунку.

"Гонка мяча по улице"

Задачи: совершенствовать навык ловли-передачи мяча, развивать глазомер, внимание.

Описание: дети делятся на две партии и встают друг против друга на расстоянии 3-5 м. В каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обеих партиях составляют одну команду; вторые – другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз.

Примечание: передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передает его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

"Ловля оленей" (игра народов Коми)

Задачи: совершенствовать броски в подвижную цель, увертывание.

Описание: среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Примечание: игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

"Повелитель лунки" (игра народов Кабардино-Балкарии)

Задачи: развивать внимание, меткость, смелость, ловкость.

Описание: в центре площадки выкапывают лунку (если игра происходит в помещении – то мелом рисуют небольшой круг) и кладут в нее мяч. Выбирается Повелитель лунки (ведущий). Повелитель садится на расстоянии 3-5 м от играющих. Игроки встают в круг диаметром 4-6 м вокруг лунки на равном расстоянии друг от друга. Когда все готовы, Повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Названный игрок должен быстро схватить мяч и осалить им одного из убегающих, кидая мяч с места или догоняя игрока.

Если названный Повелителем игрок промахнулся, то он выбывает из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается.

Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующей игре он становится Повелителем лунки.

Примечание: до начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя убегать за остановленную территорию. Салить игрока можно только прямым попаданием, без отскока.

"Круговой" (игра народов Мордовии)

Задачи: совершенствовать метание в подвижную цель, ловкость.

Описание: Игроки чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, стоящих в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого игрока за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, игроки меняются местами.

Примечание: мяч можно ловить с воздуха, от земли не считается. Ребенок поймавший мяч и попавший игрока за кругом, остается в кругу.

"Стрельба в мишень" (игра народов Тувы)

Задачи: упражнять в метании в цель.

Описание: игроки делятся на две команды. На расстоянии 4-5 м на возвышении кладут мячик. Игроки по очереди поражают цель из лука тупой стрелой. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий.

"Конное поло" (игра народов Грузии)

Задачи: развитие глазомера, меткости, укрепление мышц плечевого пояса, туловища.

Описание: на игровой площадке длиной 8-12 м проводят две линии: старт и финиш. В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 2-3 круга диаметром 40-50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этих кругов с обеих сторон на расстоянии 1-1,5 м проводят линии метания.

Игроки делятся на две команды, по пять-шесть человек в каждой, и строятся в колонны у стартовой линии. Команды играют поочередно, у каждого игрока мяч малого размера.

Игрок первой команды по сигналу скачет на лошади (палке с изображением головы лошади) вдоль линии метания и на ходу старается попасть мячом в один из начерченных кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней.

Игру продолжает второй игрок первой команды и т. д., пока все игроки не выстроятся в колонну за финишной прямой. Затем в игру вступают игроки второй команды и также выстраиваются в колонну за линией финиша. При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде одно очко.

Примечание: побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков; последующий игрок вступает в игру только после того, как предыдущий пересечет линию финиша (при повторении – линию старта); при броске нельзя заступать за линию метания.

"Изюминка" (игра народов Азербайджана)

Задачи: упражнять в метании, воспитывать внимание, выдержку.

Описание: на площадке чертится круг (диаметр круга зависит от количества играющих). Дети делятся на две равные группы. По жребию одна команда входит в круг, вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Дети с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все ходят по кругу. Водящий называет номер одного из игроков. Тот быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока, находящегося в кругу. Осаленный игрок выбывает из игры. Если

кидавший мяч не попадает в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один человек. Примечание: бросает мяч с места только тот, чей номер назвал ведущий.

Немного о спортивных играх (рекомендации и правила)

Баскетбол

Баскетбол – это командная игра, в которой две команды по 5 человек стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника. Малый баскетбол вполне доступен детям 6-7 лет. Начинают осваивать его с элементов так называемой "школы мяча". Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.

В этой игре воспитывается выдержка, решительность, вырабатывается умение действовать коллективно.

Рекомендации

В игре в баскетбол большое значение имеют техника перемещения и действия с мячом. Детей учат принимать стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед; тело наклонено вперед, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях. Передвижение осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками, приставным шагом.

На начальном этапе обучения дети упражняются в разнообразных действиях с мячом, а также в свободных играх вырабатывают так называемое чувство мяча. Детей учат правильно держать мяч: на уровне груди двумя руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены. При ловле мяча руки встречают его как можно раньше, захватывая мяч, следует подтягивать его к себе.

При ведении мяча приучать детей передвигаться на согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами ложится на мяч сверху и от себя.

При обучении броскам в корзину можно ограничиться привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В команде не более 5-ти игроков. Для игры в малый баскетбол пригодны большие резиновые или баскетбольные мячи № 3, с хорошим отскоком.

Дети осваивают правила игры в баскетбол и играют по упрощенным правилам. Заменять игроков разрешается в течение всей игры, при необходимости даже останавливать по причине усталости или недисциплинированности.

Правила

1. На площадке или в зале не должно быть жестких выпирающих предметов.
2. Форма одежды – спортивная.
3. Во время игры не разрешается толкаться, задевать игроков, тянуть соперников за одежду, за руки, вести себя грубо. Таких игроков необходимо временно вывести из игры.

4. По сигналу инструктора дети должны быстро остановить игру.
5. Инструктору важно следить за самочувствием игроков, их реакцией на двигательную нагрузку.
6. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается 5-минутный перерыв. В перерыве и после игры необходимо провести малоподвижную игру с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Футбол

Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире, которая нравится не только мальчикам, но и девочкам. Это игра, успех в которой зависит от совместных слаженных действий команды.

Игра в футбол оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, мышцы ног; развивает скорость, ловкость, ориентацию в пространстве, способствует развитию выносливости, воспитывает решительность, формирует дружеские коллективные взаимоотношения, умение принимать быстрые решения в меняющейся игровой обстановке. В детском саду осваивать элементы футбола начинают со старшей группы.

Рекомендации

В дошкольном возрасте дети осваивают элементы игры и основные приемы техники: перемещения, ведение мяча, передача партнеру с учетом его движения, прием мяча, удары по воротам с места и после ведения ногой, вбрасывание, приемы игры вратаря.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол, выполняются в основном серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной, носком ноги.

В начале обучения необходимо нацеливать детей на овладение правильными движениями, затем осваиваются сильные и точные удары и скорость движения. Все приемы владения мячом совершенствуются в игровых упражнениях, подвижных играх, для более быстрого усвоения которых нужны мячи на каждого ребенка.

Дошкольники знакомятся с тактическими действиями: мяч вести дальше от соперника ногой; при быстром беге лучше вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

В дошкольном возрасте в футбол играют по упрощенным правилам, цель одной команды – забить как можно больше мячей, другой – не пропустить противника к своим воротам и не дать забить гол. Состав команды 5-8 человек.

Правила

1. Не разрешается ставить подножку сопернику, ударять ногой, толкаться, тянуть за одежду, нападать на вратаря.
2. На поле и вокруг не должно быть ничего, что могло бы помешать и нанести травму.
3. Для игры необходима спортивная форма и обувь.
4. Не играть вблизи дорог и окон.

5. Учитывать погодные условия и состояние поля.
6. Желательна площадка для игры, покрытая травой без кочек и впадин.
7. Упражнения выполнять как правой, так и левой ногой – для равномерного развития.
8. Наблюдать за состоянием детей и своевременно регулировать нагрузку.
9. Инструктору следить за нарушением правил; за неспортивное поведение (подножку сопернику, удар ногой, толкаться, тянуть за одежду, нападать на вратаря) нарушителя удаляют с поля.
10. Инструктору следить за своевременной сменой игроков обеих команд, заменяя уставших запасными.
11. Сначала играют два тайма по 3-5 мин. с перерывом, во время которого играют две других команд, а позже игра может длиться 10 мин. с 5-минутным перерывом. В конце игры важно привести детей в спокойное состояние.

Спортивные упражнения и игры в детском саду/ О.М. Литвинова. – Ростов н /Д: Феникс, 2010
Игры и упражнения в футбольной технике

"Ударь не глядя"

Задачи: научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

Описание игры: впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой.

Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Варианты: чередовать удары правой и левой ногой.

Методические указания: если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

"Пробеги с мячом"

Задачи: научить передвижению с мячом, развивать быстроту передвижений.

Описание игры: каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу инструктора все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко.

Варианты: передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

Методические указания: побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

"Сумей выбить мяч"

Задачи: научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Описание игры: дети становятся в круг, в центре – водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты: варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

Методические указания: брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

"В парах"

Задачи: научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры: дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты: отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания: постепенно удаляются дети друг от друга (до 5 м).

"Мяч в кругу"

Задачи: научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Описание игры: небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты: варьировать расстояние между играющими.

Методические указания: проигрывает тот, кто пропустил мяч.

"Задержи мяч"

Задачи: научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

Описание игры: по кругу становятся нападающие, внутри круга – защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания: если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

"Закати мяч в лунку"

Задачи: научить ударам по мячу на точность.

Описание игры: играющие с мячами становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку.

Варианты: увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания: кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

"Забей в ворота"

Задачи: научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры: флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты: проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания: игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

"Вратарь"

Задачи: научить действиям вратаря, научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры: условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты: наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания: тот, кто задержит большее количество мячей, — самый ловкий вратарь.

"Научись владеть мячом"

Задачи: учить манипулировать мячом, управлять перемещением мяча с помощью ног. Описание игры:

- 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- 2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
- 4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты: упражняться в этих действиях многократно. Методические указания: разделить детей на команды и провести соревнование.

План-конспект соревнований с участием родителей "Самый первый мяч"

Цель: расширить знания детей о разнообразии мячей и способах действия с ними.

Задачи:

- познакомить детей и родителей с историей изобретения мяча в разных странах;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движений в эстафетах.

Оборудование:

- презентация "История мяча" - мультимедийное оборудование - мяч "хип-хоп" – 2 шт.
- надувной мяч – 2 шт.
- мяч волейбольный – 4 шт.
- мяч для настольного тенниса – 2 шт.
- ракетка для настольного тенниса – 2 шт.
- мяч баскетбольный – 4 шт.
- мяч футбольный – 2 шт.
- конус-разметка – 10 шт.
- коробка картонная 50х50 см с невысокими бортиками – 2 шт.
- мешок – 2 шт.

Действующие лица: профессор Мячиков, мальчик, ведущий, дети, их родители, судьи.

Профессор Мячиков: В Африке на берегу реки Нил с незапамятных времен живут жуки-скарабеи. Те, что скатывают земляные шарики. Может, у скарабеев за 5 тысяч лет до нашей эры люди научились лепить шары из нильского ила?..

Выходит мальчик с большим мячом "хип-хоп".

Мальчик: Но у меня-то мяч не из нильского ила!

Профессор Мячиков: Потому что с тех пор изобретали мячей!.. Тряпичных, войлочных, каменных, деревянных!.. Мячи набивали перьями, песком, даже фисташковыми зернами!.. Играть в них считалось страшно полезным делом. Один древнеримский врач всем больным вместо лекарств прописывал игру в мяч. А погоняй-ка такой: каменный или с песком! Тяжеловато.

1. Эстафета "Прокати мяч".

Прокатить руками большой мяч "хип-хоп" до стойки и обратно. Кто быстрее?

Судьи озвучивают результат задания.

Профессор Мячиков: А вот однажды, две тысячи лет назад, в Риме случилась удивительная история. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на огромный бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Южный ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь. Обшил его чехлом из кожи, и получился мяч – легкий и прыгучий! Вот это было открытие!..

Выходит мальчик с надувным мячом.

Мальчик: Но у меня-то мяч не из бычьего пузыря!

Профессор Мячиков: Да потому что с тех пор изобретали мячей!.. для каждой игры свой – особенный.

2. Эстафета «Пронеси мяч по воздуху».

Надувной мяч провести по воздуху, подбивая руками, до стойки и обратно. Кто быстрее?

Судьи озвучивают результат задания.

Профессор Мячиков:Теперь спортивные мячи такие: для водного поло – пластиковый, для баскетбола – резиновый, для регби – овальный, для большого тенниса – резиновый, обтянутый шерстяной тканью, для хоккея на траве – белый, для хоккея на льду – оранжевый, внутри пробковый, снаружи веревочный.

3. Эстафета "Такие разные мячи".

Эстафета с разными мячами: проследовать до стойки и обратно.

1-й пробегает с 1 волейбольным мячом за спиной;

2-й – с 2-мя волейбольными мячами в руках "под мышками";

3-й прыгает с волейбольным мячом между колен;

4-й бежит, неся теннисный мяч на ракетке;

5-6 – в паре зажимают 2 баскетбольных мяча туловищем, бегут боком лицом друг к другу;

7-й ведет мяч ногами, как в футболе;

8-й ведет мяч руками, как в баскетболе;

9-й прыгает на большом мяче "хип-хоп";

10-й бежит с 3-мя разными (баскетбольный, волейбольный и теннисный) мячами в руках. Кто быстрее?

Судьи озвучивают результат задания.

Профессор Мячиков:В развалинах древних индийских городов на Юкатанском полуострове Центральной Америки обнаружены площадки для игры в мяч. Индейцы считали мяч символом Солнца и Луны. Поэтому во многих играх его даже руками не касались. А только ракетками. Никогда и ни за что игрок-индеец нарочно не ударил бы соперника. Но если уж нечаянно "засветят", индеец должен был, перетерпев боль, рассмеяться. Злиться в таких случаях или плакать считалось позорным и недостойным мужчины.

4. Эстафета "Прокати мяч ракеткой".

Прокатить баскетбольный мяч "змежкой" между конусами, подбивая теннисной ракеткой. До стойки и обратно. Кто быстрее? *Судьи озвучивают результат задания.*

Профессор Мячиков: Бывший футболист из Чехословакии Ян Мелишко стал футбольным жонглером. Его рекорд – 17 тысяч ударов головой по мячу без перерыва! Жонглируя мячом, он может петь, вести мотоцикл, бегать по лестнице, танцевать вальс... А однажды, подкидывая мяч головой, он прошел 14 километров.

5. Эстафета "Веселый футбол".

Провести мяч ногами, как в футболе, до стойки, зажать мяч стопой, забросить его в коробку, достать руками и обратно бегом. Кто быстрее?

Судьи озвучивают результат задания.

Профессор Мячиков: "Мяч" – по-английски "бол", "ступня" – "фут". Если сложить, получится ножной мяч. А баскетбол своему названию обязан корзине... из-под персиков. Именно ее приспособили для первого на планете баскетбольного матча. Изобретатель этой игры – американец Джеймс Нейсмит. "Бол" – "мяч", "баскет" – "корзина". Баскетбол – игра гигантов. А если ты не гигант? Как быть? Развивай прыгучесть, упражняйся в прыжках!.. **6. Эстафета "Прыжки на двух ногах через набивные мячи".**

5 набивных мячей расставлены в ряд. Нужно перепрыгнуть через каждый мяч, обежать стойку и вернуться к команде бегом.

Подведение итогов. Награждение участников.

Комплексы дыхательных упражнений

Упражнения со стихами и речитативами

1. Упражнение "Шары летят".

| | |
|---------------------------|--------------|
| Что за праздничный наряд? | <i>Вдох</i> |
| Здесь кругом шары летят! | <i>Выдох</i> |
| Флаги развеваются! | <i>Вдох</i> |
| Люди улыбаются! | <i>Выдох</i> |
| Воздух мягко набираем, | <i>Вдох</i> |
| Шарик красный надуваем. | <i>Выдох</i> |
| Пусть летит он к облакам, | <i>Вдох</i> |
| Помогу ему я сам! | <i>Выдох</i> |

2. Упражнение "Вороны".

| | |
|---------------------------|--|
| Вот под елочкой зеленой | <i>Вдох</i> |
| Скачут весело вороны – | <i>Прыжки на одной ноге</i> |
| Кар-кар-кар! | <i>Прыжки на другой ноге</i> |
| Целый день они летали, | <i>Дети кричат на выдохе</i> |
| Спать ребятам не давали – | <i>Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз</i> |
| Кар-кар-кар! | <i>Дети кричат на выдохе</i> |
| Только к ночи умолкают, | <i>Ходьба на месте</i> |
| Вместе с ними засыпают – | <i>Присед с выдохом</i> |
| Ш-ш-ш-ш... | |

3. Упражнение "Насос".

| | |
|---------------------|---|
| Это очень просто – | <i>Наклон вперед, назад и т.д.</i> |
| Покачай насосы! | |
| Налево – направо, | <i>Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят "Ух!"</i> |
| Руками скользя, | |
| Назад и вперед | <i>При выпрямлении – вдох</i> |
| Наклоняться нельзя! | |

4. Упражнение "Дрова".

И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в "замок".

| | |
|------------------------|--|
| Раз дрова, | <i>Наклон вперед, на выдохе произносятся "Ух!"</i> |
| Два дрова, | |
| Раскололся ствол едва! | |
| Бух дрова, | <i>При выпрямлении – вдох</i> |

Бах дрова!
Вот уже полена два.

5. Упражнение "Поехали!"

| | |
|--------------------|--------------|
| Завели машину – | <i>Вдох</i> |
| Ш-Ш...Ш-Ш... | <i>Выдох</i> |
| Накачали шину – | <i>Вдох</i> |
| Ш-Ш...Ш-Ш... | <i>Выдох</i> |
| Улыбнулись веселей | <i>Вдох</i> |
| И поехали быстрей. | |
| Ш-Ш...Ш-Ш... | <i>Выдох</i> |

6. Упражнение "Ветер".

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Ветер сверху набежал, | <i>Вдох</i> |
| Ветку дерева сломал: "В-В-В!" | <i>Выдох</i> |
| Дул он долго, зло ворчал | <i>Вдох</i> |
| И деревья все качал: "Ф-Ф-Ф". | <i>Выдох</i> |

7. Упражнение "Филин".

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

| | |
|-----------------------|--------------|
| Сидит филин на суку | <i>Вдох</i> |
| И кричит: "Бу-бу-бу!" | <i>Выдох</i> |

8. Упражнение "Шарик красный".

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Воздух мягко набираем, | <i>Вдох</i> |
| Шарик красный надуваем. | <i>Выдох</i> |
| Шарик тужился, пыхтел, | <i>Вдох</i> |
| Лопнул он и засвистел: "Т-ссс!" | <i>Выдох</i> |

9. Упражнение "Еж".

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

| | |
|----------------------------|--|
| Вот свернулся еж в клубок, | <i>Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди</i> |
| Потому что но продрог. | <i>Выдыхают, произнося: "Бр-р-р"</i> |
| Лучик ежика коснулся, | <i>Опускают ноги, поднимают руки вверх</i> |
| Ежик сладко потянулся. | <i>Вдох</i> |

10. Упражнение "Гуси шипят".

И.П. – стойка ноги врозь

Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед)

| | |
|------------|------------------------|
| "Ш-ш-ш-ш" | <i>Медленный выдох</i> |
| Выпрямится | <i>Вдох</i> |

