Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников №524
(МАДОУ детский сад №524)
ул. Прибалтийская, стр.62, Екатеринбург, Свердловская обл., 620007 тел. 252-04-23,
mdou524@eduekb.ru, **524.tvoysadik.ru**

ОГРН 1026605405793 ИНН 6662076676 КПП 668501001

Принята на заседании
Педагогического совета
МАДОУ № 524
Протокол № 1 от 30.08. 2024г

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ 524
_____ Н.А.Фефелова
Приказ № 17/2 от 30.08. 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Играем в баскетбол»

Возраст обучающихся 4 - 7 лет
Срок реализации 3 года

Автор составитель:
Ермакова К.Н.
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы…… 3

1.1.Пояснительная записка…….....3

1.2 Цель и задачи……7

1.3. Содержание общеразвивающей программы……8

Раздел 2. Организационно-педагогические условия……31

2.1. Календарно учебный график……31

2.2. Условия реализации программы …….31

5.3. Формы контроля и оценочные материалы ……..2.3.

Список литературы ……..39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа (Далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности по обучению детей 4-7 лет игре в «баскетбол», как внутренний образовательный стандарт разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зар. в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)

6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва «Об утверждении Порядка проведения самообследования

образовательной организацией» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908)

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

Анализ исследований по вопросам развития двигательных навыков и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980) свидетельствуют, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. По данным М. Руновой (1998), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика.

Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании, что делает ее актуальной в любых климатических условиях.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей дошкольного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают

рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе.

При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важно- мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Новизна. В игре баскетбол создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что ребёнок в простой и доходчивой форме, через разнообразные доступные методы и приёмы, работы (игры, эстафеты, рассказы, стихи, беседы, рассматривание рисунков, диаграммы, задания, просмотр кинофильмов о баскетболе, викторины, сюжетно-ролевые игры, продуктивную деятельность) развивает

личностные и физические качества, получает знания о баскетболе и других видах спорта, он накапливает опыт, становится самостоятельным, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Представленная программа и система работы по кружку «Играем в баскетбол» для детей старшего дошкольного возраста может быть использована инструкторами по физической культуре, педагогами, тренерами в дошкольных образовательных учреждениях.

1.2. Цели и задачи

Цель: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи:

- формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям-тренировкам, способствовать формированию активной творческой личности;

- развивать необходимые двигательные навыки, обеспечить развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

- помочь детям овладеть основами игры в баскетбол, выявить перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах города.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Формы обучения и режим занятий: Программа рассчитана на три учебных года, по два занятия в неделю в общем 60 часов в год. Наполняемость группы – 8-12 человек. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

Продолжительность кружкового занятия в соответствии с СанПин для детей средней группы 20 минут, детей старшей группы 25 минут, для подготовительной группы 30 минут.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Первый год обучения

Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет

У детей средней группы наблюдаются положительные изменения основных характеристик физического развития и здоровья: низкая острая хроническая заболеваемость, непродолжительность протекания респираторных и других заболеваний, качество сна (быстрое засыпание, спокойный сон), хороший аппетит.

Дети самостоятельны в гигиенических процедурах и самообслуживании – умывании, одевании, приведении в порядок постели, одежды, игрушек; любит гулять, играть. Они с интересом участвует в подвижных играх и упражнениях на занятиях по физической культуре, широко использует освоенные действия, в том числе с предметами, в самостоятельных играх; действуют совместно, быстро, ловко, в общем темпе. Дети соблюдают правила подвижных игр, прилагают волевые усилия для преодоления трудностей.

Возросли физические возможности детей*:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. У детей 4—5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни. Как и в младшей группе, воспитатель отдает предпочтение игровому построению всего образа жизни детей.

Учебный план

№	Разделы программы	количество	
		в месяц	в год
1	Знакомство с мячом, виды мячей	2	16
2	Ориентиры, их свойства	1	8
3	Спортивные развлечения с родителями (открытые занятия)	0,5	4
4	Элементы спортивных игр, основные движения, шаги (футбол, баскетбол, волейбол, теннис)	1	8
5	Упражнения на фитболах	0,5	4
6	Упражнения на координацию, ловкость и силу в процессе игры	2,5	20
	Итого:	7.5 = 8 занятий	60 занятий

Календарный учебный график

месяц	Количество недель	Количество занятий	Количество минут	Итого
Октябрь	4	2 мониторинг + 6	по 20мин.	160
Ноябрь	4	8	по 20мин.	160
Декабрь	4	8	по 20мин.	160
Январь	3*	6	по 20мин.	120
Февраль	4	8	по 20мин.	160
Март	4	8	по 20мин.	160
Апрель	4	8	по 20мин.	160
Май	3*	2 мониторинг + 4	по 20мин.	120
Итого:	30 недель	60 занятий		1200минут = 20 часов

***** в эти месяцы на праздничные дни государство выделяет дополнительные дни отдыха.

Тематический план и содержание курса

месяц	**Тема занятия**	**задачи**	**Содержание занятия**	**Количество часов**

октябрь	Знакомство с мячом.	1. Развитие познавательного интереса к мячу. 2.Вызвать желание играть с ним, не бояться его. 3.Способствовать развитию положительных эмоций.	Знакомим детей с различными свойствами мяча: круглый, прыгучий, легко катается, далеко летает. С его размерами. С материалами и структурой (набивной, резиновый, гладкий - шершавый). Игры с мячом общие.	2
			Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), расстояние 15-20см. одна от другой.	3
			Бег с мячом до корзины (эстафетный бег) – один кладёт, другой забирает.	3
ноябрь	Прокатывание мяча из разных положений	1. Развитие интереса к различным свойствам мяча. 2. Учить следить за своей осанкой 3. Развивать координацию движений 4. Способствовать развитию мышц спины, рук и ног	Прокатывание мяча: - двумя руками от черты по прямой; - по скамейке двумя руками	3
			- в ворота с расстояния 1,5 – 2 метра - скатывание мяча по наклонной плоскости	3
			- между двумя линиями (веревками) - в ворота, стоя в парах	2
	Подбрасывание мяча разного диаметра перед собой вверх	1. Создание мотивации для игр с мячом 2.Учить правильно ловить мяч, не прижимая его к груди	- скатывание мяча с попаданием в предмет - - в ворота, стоя в парах	2
			- стоя на месте - вверх, пол и лови.	2

		3.Развивать координацию движений 4. Разучивать с детьми считалки про мяч.	-Подбрасывать с продвижением вперёд. - Стоя на месте	2
			- вверх , хлопок и лови - Стоя на месте	2
январь	Броски мяча двумя руками	1.Развитие положительных эмоций от игр с мячом. 2.Развивать правильную осанку и мышцы спины.	- Броски из-за головы - броски снизу от коленок - из-за головы через сетку.	3
			- броски из-за головы вверх - от груди двумя руками - от груди двумя руками через сетку.	3
февраль	Перебрасывание мяча друг другу	1. Развитие мышц рук и туловища 2. Развивать координацию движений 3. Запоминать правила броска из-за головы и от груди.	- ловля набивного мяча брошенного взрослым - ловля мяча, брошенного ребёнком	3
			- стоя в парах, перебрасывание и ловля набивного мяча (до 2х метров)	3
			- перебрасывание и ловля мяча, стоя в круге диаметром до 2 метров.	2
март	Броски мяча двумя руками об пол и ловля его	1. Учить детей следить за своим мячом. 2. Обращать внимание на силу броска 3. Развивать координацию движений 4.Развивать мышцы рук и туловища.	- стоя на месте	2
			- с продвижением вперед	2
			- стоя на скамейке	2
			- из-за головы с перескоком через скамейку	2

апрель	Отбивание мяча об пол.	1. Учить правильно выполнять задание 2. Формировать правильную осанку 3. Способствовать развитию фантазии для придумывания «своего» задания	Мячи разного диаметра отбиваем стоя на месте	3
			Правой, левой рукой попеременно, стоя на месте	2
			Правой, левой рукой с продвижением вперёд	3
май	Прокатывание мяча между предметами	1.Учить детей получать положительные эмоции от игры в мяч. 2. Развивать глазомер и координацию движений. 3. Учить сохранять правильную осанку.	- прокатывание мяча рукой из положения сидя, стоя на коленях. - прокатывание мяча рукой, стоя в круге	2
			Прокатывание мяча перед собой ногой в ворота Прокатывание мяча ногой, стоя в парах	3
			Прокатывание мяча, стоя в круге, между детьми	1
	итого			**60 часов**

Планируемые результаты

К концу года ожидаемые результаты по развитию основных движений:

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 5 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
5. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 5 раз.
6. Отбивание одной рукой на месте не менее 5-7 раз.

7. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
8. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
9. Прокатывание набивного мяча друг другу.
10. Прокатывание набивного мяча друг другу через ворота.
11. Перебрасывание набивного мяча друг другу от груди.
12. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
13. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Характеристика детей 5-6лет

Состояние физического развития характеризуется положительными изменениями в физическом и функциональном развитии: хорошей сопротивляемостью заболеваниям, сравнительно легким непродолжительным их течениям, без осложнений; качеству засыпания и сна; аппетиту (без отрицательного отношения к отдельным видам пищи). Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развивается крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Дети самостоятельны в выполнении необходимых бытовых процессов: выполняют гигиенические процедуры, владеют навыками самообслуживания. Дети уверенно владеют своими движениями, умеют самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях. У детей развита произвольность действий, они умеют поставить двигательную задачу,

выбрать способы ее решения, соотнести последовательность действий с образцом; отразить их в словесной форме, проявить волевые усилия: выдержку, настойчивость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости, дети становятся способными к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности. У детей наблюдается устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

Учебный план

№	Разделы работы	**Количество часов**
1.	Мониторинг уровня освоения навыками работы с мячом	**(5-6 лет)**
		4 + 2
2.	Теория:	
	История возникновения мяча	2
	Беседа о спорт.игре «Волейбол»	
	Беседа о спорт.игре «Баскетбол»	
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	2
3.	**Упражнений с мячами:**	
	Перебрасывание мяча	6
	Передача мяча	6
	Забрасывание мяча	6
4.	Ловля мяча	6
	Броски мяча	6
	Ведение мяча	6
	Перекатывание набивного мяча	4
5.	**Упражнения на фитболах**	6
6.	**Спортивные игры (с родителями)**	2
7.	**Итоговое занятие**	2
	Итого	60

Календарный учебный график

месяц	Количество недель	Количество занятий	Количество минут	Итого
Октябрь	4	8	по 25мин.	200
Ноябрь	4	8	по 25мин.	200
Декабрь	4	8	по 25мин.	200
Январь	3*	6	по 25мин.	150
Февраль	4	8	по 25мин.	200
Март	4	8	по 25мин.	200
Апрель	4	8	по 25мин.	200
Май	3*	6	по 25мин.	150
Итого:	30 недель	60 занятий		1500мин. = 25 час.

***** в эти месяцы на праздничные дни государство выделяет дополнительные дни отдыха.

Особенности формирования действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его

распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом ксередине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1.Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и.т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2.Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

Правила ведения мяча:

1.Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2.Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.

3.Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и.т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находиться не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находиться в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

2. Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

Подвижные игры, по технике владения мячом

Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:

«У кого меньше мячей»,

«Ловкий стрелок»,

«Чья команда больше»,

«Горячий блин»,

«Не урони мячик»,

«Лови-бросай»,

«Мячом в цель»,

«Не опусти мяч».

Игры с ведением мяча:

«Скажи, какой цвет»,

«Вызовы по номерам»,

«Проведи мяч»,

«Ловец с мячом»,

«Шмель».

Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:

«Ловкая пара»,

«Пять бросков»,

«Прыгни выше»,

«Перебежки»,

«Воздушные шары»,

«Катапульта».

Игры, с передачей и ведением мяча:

«Борьба за мяч»,

«Защита крепости»,

«Мяч – капитану»,

«Охотник и зайцы»,

«Выбивалы»,

«Картошка»,

«Успей поймать»,

«Из обруча – в обруч»,

«Попади в окошко».

Учебно-тематический план и содержание курса

месяц	**Тема занятия**	**задачи**	**Содержание занятия**	**Количество часов**
октябрь	Повторение заданий прошлого года: Мы знаем про мячи все и умеем с ними играть.	1. Развитие познавательного интереса к мячу. 2.Формировать умение играть с ним, не бояться его. 3.Развивать меткость, глазомер, внимание, координацию движений.	Повторяем с детьми знания, полученные в прошлом году: какие бывают мячи. Как с ними играть Игры с мячом общие.	3
			Прокатывание мяча между двумя предметами, расстояние 40-90см., длина 3-4м..	2
			Броски мяча вверх и ловля его на месте до 10 раз подряд	3
ноябрь	Броски мяча	1. Развивать быстроту двигательных	- Стоя на месте - с продвижением вперёд	3

	вверх и ловля его	реакций. 2. Развивать внимание к мячу. 3. Развивать координацию движений 4. Следить за осанкой	С продвижением вперёд С ударом об пол	3
			С хлопками - с ударом об пол и поворот вокруг себя	2
декабрь	Прокатывание набивных мячей	1.Формировать умение действовать дружно и согласованно. 2.Развивать координацию движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве.	Прокатывание стоя в парах - сидя в парах	2
			- стоя на коленях - стоя в круге	2
			Прокатывать между предметами по прямой - и змейкой	2
			Прокатывание по прямой и змейкой с помощью гимнастической палки. (Мяч можно заменить на теннисный)	2
январь	Передача набивных мячей	1.Следить за движением рук и полётом мяча. 2.Развивать точность движений. 3. Отрабатывать технику ведения мяча.	Передача снизу от коленей - от груди двумя руками	3
			Передача из-за головы Передача, сидя на полу Передача, сидя на коленях	3
февраль	Перебрасывание резинового мяча	1. Учить точно передавать мяч 2. Развивать правильную осанку	перебрасывание мяча от коленок с отскоком об пол - из-за головы с отскоком об пол	3

	друг другу	3. Воспитывать дружеские отношения при работе в парах.	- от груди с отскоком об пол и ловля двумя руками	3
			- перебрасывание и ловля мяча двумя руками , от плеча с отскоком об пол	2
март	Перебрасывание мяча двумя руками с отскоком об пол и ловля его	1. Развивать меткость и глазомер. 2. Обращать внимание на силу броска 3. Развивать точность движений при работе в парах. 4.Сохранять равновесие на малой опоре.	- стоя на скамейке - через сетку	2
			- с продвижением вперед в парах	2
			- сидя на скамейке - в движении в парах	2
			- через скамейку с отскоком об пол	2
апрель	Отбивание мяча разного диаметра об пол.	1. Развивать точность движений. 2. Формировать умение ведения мяча разными способами 3. Воспитывать способность ориентироваться в ситуации.	Мячи разного диаметра отбиваем двумя руками, стоя на месте - с продвижением по прямой.	2
			Правой, левой рукой попеременно, стоя на месте Двумя руками, двигаясь по кругу	3
			Правой, левой рукой с продвижением вперёд - бегом по кругу	3
	Броски мяча разного диаметра	1.Развивать силу рук. 2. Развивать внимание точность и	- броски в цель из положения сидя на скамье -броски в корзину на полу	2

		координацию движений. 3. Учить сохранять правильную осанку. 4. Научить детей определять своё самочувствие после игр с мячом.	Броски из положения стоя на коленях - в ориентир на стене	3
			- в корзину - в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди, от плеча. - мяч об стенку и перепрыгивание через него при отскоке («Кочерга») – ноги в стороны	1
	итого			**60 часов**

Планируемые результаты

К концу года ожидаемые результаты по развитию основных движений:

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.

11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.

12. Перебрасывание мяча через сетку.

13. Прокатывание набивного мяча друг другу.

14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.

15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.

16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Характеристика детей 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличается хорошей координацией и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у них становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае травмы, правилах поведения в обществе в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

Для детей характерна хорошая сопротивляемость заболеваниям, сравнительно легкое, непродолжительное их течение; глубокий сон, хороший аппетит. Дети самостоятельно выполняют необходимые бытовые процессы, охотно включаются в занятия, игры, дежурства, выполняют гигиенические процедуры, владеют навыками самообслуживания. Дети уверенно владеют своим телом, обладают базовыми умениями и навыками в спортивных играх. У детей развита произвольность действий, они могут поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действия с образцом. Дети проявляют волевые усилия: выдержку, настойчивость. Двигательные умения и навыки соответствуют показателям возрастного развития моторики.

Учебный план

№	Разделы работы	**Количество часов**
1.	Мониторинг уровня освоения навыками работы с мячом	**(6-7 лет)**
		3 + 2
2.	Теория: История возникновения мяча Беседа о спорт.игре «Волейбол» Беседа о спорт.игре «Баскетбол» Беседа о спортивной игре «Футбол»	 2 2 2
3	Упражнений с мячами: Перебрасывание мяча Передача мяча Забрасывание мяча	 7 7 7
	Ловля мяча Броски мяча Ведение мяча	4 4 4

	Перекатывание набивного мяча	4
3.	Упражнения на фитболах	8
4	Спортивные игры (с родителями)	2
5	Итоговое занятие	2
	Итого	60

Календарный учебный график

месяц	Количество недель	Количество занятий	Количество минут	Итого
Октябрь	4	8	по 30мин.	240
Ноябрь	4	8	по 30мин.	240
Декабрь	4	8	по 30мин.	240
Январь	3*	6	по 30мин.	180
Февраль	4	8	по 30мин.	240
Март	4	8	по 30мин.	240
Апрель	4	8	по 30мин.	240
Май	3*	6	по 30мин.	180
Итого:	30 недель	60 занятий		1800мин. = 30 час.

***** в эти месяцы на праздничные дни государство выделяет дополнительные дни отдыха.

Учебно-тематический план и содержание курса

месяц	**Тема занятия**	**задачи**	**Содержание занятия**	**Коли-чество часов**
октябрь	Повторение знакомого материала за прошлый курс	1. Развитие познавательного интереса к мячу. 2.Формировать умение играть с ним, не бояться его. 3.Развивать	Игры и упражнения на повторение до 20 раз подряд	3
			Творческие задания на повторение не менее 10 раз подряд	3

		меткость, глазомер, внимание, координацию движений.	Общие игры и упражнения с фитнес-мячами под музыку	2
ноябрь	Броски мяча вверх и ловля его	1. Развивать быстроту двигательных реакций. 2. Развивать внимание к мячу. 3. Развивать координацию движений 4. Следить за осанкой	Броски мяча вверх и ловля об землю и ловля двумя руками – не менее 20 раз	3
			Броски мяча вверх, об землю и ловля одной рукой – не мене 10 подряд.	3
			«Школа мяча» - стоя на месте	2
декабрь	Прокатывание и перебрасывание набивных мячей	1.Формировать умение действовать дружно и согласованно. 2.Развивать координацию движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве.	Прокатывание, стоя в парах - сидя в парах	2
			Перебрасывание набивного мяча - от груди - снизу - из-за головы	3
			Перебрасывание набивного мяча Стоя Сидя Стоя на коленях	3
январь	Перебрасывание набивных мячей	1.Следить за движением рук и полётом мяча. 2.Развивать точность движений. 3. Отрабатывать технику ведения мяча.	Перебрасывание набивного мяча с расстояния 3-4м. - от груди - снизу - из-за головы	3
			Перебрасывание из-за головы - сидя на полу - сидя на коленях - лежа	3
февра	Перебрасывание	1. Учить точности передачи мяча 2. Развивать	перебрасывание мяча через сетку	3

	резинового мяча друг другу	правильную осанку 3. Воспитывать дружеские отношения при работе в парах.	- от груди с отскоком об пол и ловля двумя руками	3
			- перебрасывание и ловля мяча левой-правой попеременно , от плеча с отскоком об пол	2
март	Передача мяча попеременно руками с отскоком об пол и ловля его	1. Развивать меткость и глазомер. 2. Обращать внимание на силу броска 3. Развивать точность движений при работе в парах. 4.Сохранять равновесие на малой опоре.	- стоя на скамейке - через сетку	2
			- с продвижением вперед в парах	2
			- сидя на скамейке - в движении в парах	2
			- через скамейку с отскоком об пол	2
апрель	Броски мяча в цель	1. Развивать точность движений. 2. Формировать умение ведения мяча разными способами 3. Воспитывать способность ориентироваться в ситуации.	- ведение мяча в цель из положения сидя на скамье -броски в корзину на полу	2
			Броски из положения стоя на коленях - в ориентир на стене	3
			- в корзину - в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди, от плеча. - мяч об стенку и перепрыгивание через него при отскоке («Кочерга») – ноги в стороны	3
май	Ведение мяча	1.Развивать силу рук. 2. Развивать внимание точность и координацию движений. 3. Учить сохранять	- ведение мяча продвигаясь вперед -ведение в прыжках	2
			Метание в цель из положения сидя, стоя, Броски в корзину до 10 раз	2

		правильную осанку. 4. Научить детей определять своё самочувствие после игр с мячом.	- в корзину - в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди, от плеча. - Школа мяча у стенки	2
	итого			60 часов

Планируемые результаты:

Эффективность усвоения программы для родителей может определяться следующими критериями:
- итоговое занятие с приглашением родителей в конце года.
- Спортивный досуг «Мой весёлый звонкий мяч» - в январе
- Спортивный досуг «Юные спортсмены» - в марте
- участие наиболее одаренных детей в соревнованиях ДОУ (два раза в год).

Раздел 2. Организационно - педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Начало обуч-я	Окончание Обуч-я	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	32	68	68	2 занятия в неделю 1 час в день
2 год	Сентябрь	Май	32	68	68	2 занятия в неделю 1 час в день
3 год	Сентябрь	Май	32	68	68	2 занятия в неделю 1 час в день
Каникулы, праздничные выходные:	День народного единства	Новогодние каникулы	День защитника Отечества	Международный женский день	День Труда	День Победы

2.2. Условия реализации программы

Последовательность реализации программы:

1 этап. Подготовительный.

Обучение простейшим действиям с мячом: подготовительные упражнения для овладения элементов спортивными играми (катание, бросание, ловля мяча разными способами)

Задачи этапа:

- совершенствование техники двигательных действий;

- развитие координации движения, меткости;

2 этап. Углубленное разучивание.

Обучение элементам спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Задачи этапа:

- овладение техникой действий с мячом в спортивных играх;

- закрепление правил игры;

- развитие скоростно-силовых качеств при владении мячом;

- развитие быстроты реакции на летящий мяч.

3 этап. Закрепление и совершенствование.

Участие детей в спортивных играх.

Задачи этапа:

- совершенствование полученных навыков в самостоятельной двигательной деятельности;

- развитие интересов к спортивным играм;

- воспитание у детей умение действовать в команде.

В разработанной программе, материал расписан по месяцам в форме таблицы с учетом: постепенных усложнений двигательных заданий, увеличения физической нагрузки уже приобретенных двигательных навыков. В программе составлена структура занятий, продуманы способы организации детей.

Структура занятий состоит из трёх частей: водной, основной и заключительной.

1.Вводная часть — разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание. По времени -3- 5 минут.

Повторение заданий, освоенных ранее – от 5 до 7 минут

2.Основная часть – отработка нового движения – от 8 до 12 минут:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц;

- аэробику; танцевальную ритмику в разных стилях; упражнения импровизационного характера;

- задания обучающего характера с элементами гимнастики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств;

- основной способ организации детей во второй части занятия — круговая тренировка с этапным распределением детей;

- подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

3.Заключительная часть — 3-5 минут - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры. Общая игра с мячом. Дозировка согласно возрасту детей.

В программе курса используются элементы гимнастики, упражнений на координацию движений и фитнес. Фитнес, в последнее время, очень привлекает внимание родителей и сам по себе может выступать как комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни детей и их семей на основе мотивационной определенности и их личной заинтересованности. Используемая программа опирается на технологии знаменитого спортсмена Адашкявичене, педагогический опыт Николаевой Н.И. по подбору игр с мячом, гимнастки Сайкиной Е.Г..

Важнейшими формами программы спортивной секции являются:

- Игровые занятия, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и сюжетные с игровым методом проведения;

- Занятия с предметами (мяч, скакалка, массажные мячи и др.) и на специальном оборудовании (фитболы, мячи-прыгуны, тренажеры и др.);

- Занятия с направленным развитием двигательных способностей: силы, координации, ловкости и др..

Планируемые результаты.

Планируемые результаты включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств:

- любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость,

- умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,

- способность управлять своим поведением и планировать свои действия с опорой на координацию движений и ориентацией на площадке,

- уважение к правилам игры и принятым нормам поведения,

- способность решать личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Реализация программы способствует:

- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;

- позитивным изменениям, направленным на обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей и взрослых, наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей и взрослых;

-созданию необходимых условий для развития индивидуальных способностей, творческой активности в интересной для ребенка деятельности;

- созданию механизмов как внешней, так и внутренней системы оценки результативности;

-улучшению взаимодействия педагогов с родителями детей.

- повышению уровня физического и психологического развития, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения данной программы воспитанник будет уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;

- двигаться с предметами легко, отслеживая препятствия на пути движения;

- легко реагировать на трудности, преодолевать их в процессе общей игры, радоваться победам других;

- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;

- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;

- перебрасывать мяч друг другу через сетку,

- забрасывать мяч в корзину и баскетбольное кольцо;

- работать в команде, координировать свои действия со сверстниками;

- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;

- получать удовольствие от общей победы в игре;

- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;

- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами.

Работа с родителями:

В течение года планируется проведение совместных мероприятий с родителями воспитанников. Целью таких мероприятий является – объединение семьи и развитие общих интересов в совместных спортивных играх. Главное для педагога – доставить детям эмоциональное удовольствие в процессе выполнения упражнений с мячами, на ловкость, быстроту, слаженность движений. Научить юных спортсменов не бояться неудач, переносить поражение легко, не терять уверенность, что научится всему сам.

Первый год обучения (дети средней группы)

Спортивные развлечения с родителями – 4 раза в год:

- «Большие гонки»

- «Малый мяч»

- «Быстрый мяч»

- «Весёлые старты»

Второй год обучения (дети старшей группы)

Открытые занятия – 2 раза в год (в декабре и в мае)

Спортивные игры с родителями – 2 раза в год:

- «Гонка мячей»

- «Мой весёлый звонкий мяч»

Третий год обучения (дети старшей группы)

Открытые занятия – 2 раза в год (в декабре и в мае)

Спортивные игры с родителями – 2 раза в год:

- «Ловкие и смелые»

- «Мяч в корзине»

2.3. Формы контроля и оценочные результаты

Диагностика I – II года обучения

№	сроки	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ▪ Броски мяча на меткость в цель
	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ 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) ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)

		Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу ▪ Отбивание мяча на месте ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость

Диагностика III года обучения

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (октябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в статике ▪ Ведение мяча ногой в движении – 5метров, не теряя мяча ▪ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
		Выявить уровень спортивной подготовленности детей.	▪ Перебрасывание мяча через сетку. ▪ Перебрасывание мяча друг другу. ▪ Отбивание мяча на месте. ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ▪ Броски мяча в цель на меткость.
2	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Ведение мяча в движении – 10метров, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом

			согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча ▪ Броски на меткость мяча в ворота (до 10)
		Выявить уровень физической подготовленности детей.	▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Перебрасывание мяча друг другу в движении ▪ Отбивание мяча на месте (от 10 раз) ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Броски мяча в ворота на меткость

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.:Просвещение.1983.- 79с.

2. Болотина Л.Р., Комарова Т.С. и др. Дошкольная педагогика. – М.:Академия, 1997. – 240с.

3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.М.:Мозаика-синтез.2006.

4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.:Просвещение. 1982.-96с.

5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.:Просвещение. 1986-79с.

6. Николаева Н.И. Школа мяча. СПб.:Детство-пресс. 2008.-96с.

7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий для детей 5-7 лет. М.:Аркти.2014.- 104с.

8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПБ.:Детство-пресс. 2009.-48с.

9. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: книга для учащихся. М.Просвещение, 1984.-64с.

10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.:Новая школа. 1994.- 288с.

11. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. – М.:Академия. 1996.-336с.

12. Формы оздоровления детей 4-7 лет: дыхательная гимнастика и др. Авт.-сост. Подольская Е.И. Волгоград: Учитель. 2009.- 207с.

13. Фирилѐва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2001. – 352 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533237

Владелец Фефелова Наталья Анатольевна

Действителен С 13.02.2024 по 12.02.2025