****

**Пояснительная записка**

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли современные гаджеты. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

**Направленность программы:**

 Программа «Школа мяча» предназначена для детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально – волевых качеств.

**Актуальность программы:**

Программа «Школа мяча» написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И.Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Данная программа педагогически целесообразна и актуальна. Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи. Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Отличительной особенностью данной программы является то, что «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

**Цель:**
Обогащение двигательного опыта детей, освоение детьми техники владения мячом.

**Задачи:**
1. Научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры баскетбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок в кольцо, подача мяча и т.д

6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение действовать коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения:**

 Специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом.
Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, развлечения.

**Место проведения:** физкультурный зал, площадка детского сада

**Используемый материал:** мячи резиновые разного диаметра, гимнастическая скамейка, кольцо баскетбольное.

**Срок реализации:** 1 год.

**Форма подведения итогов:**диагностическое обследование детей по усвоению программы.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

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

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

|  |
| --- |
| **I блок: упражнения с передачей мяча** |
|   | **Тест** | **Условия выполнения** | **Результат** |
| **Высокий уровень****3балла** | **Средний уровень****2 балла** | **Низкий уровень****1балл** |
| 1 | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте | Расстояние 2, 5-3м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |
| 2 | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю | 3-4м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |
| 3 | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом | 10м  (не уронить мяч) | 8-10м | 5-7м | 1-2м |
| **II блок: упражнения с ведением мяча** |
| 1 | Ведение мяча на месте двумя руками | 10с | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя | Время не ограничено | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд | Расстояние 10м (не потерять мяч) | 10м | 5м | 1-2м |
| **III блок: упражнения с бросками мяча в корзину** |
| 1 | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди | 10 бросков, расстояние до корзины 2м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2м |
| 2 | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы | 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м | 4-5раз | 2-3 раза  | 0-1раз |
| 3 | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки | 3 броска, ведение – 5м | 3 раза | 1-2 раза | 0 |
| **Сумма балов за тесты** | **27** | **18** | **9** |

*Высокий уровень – от 19 до 27 баллов*, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

*Средний уровень – от 10 до 18 баллов*, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

*Низкий уровень – от 0 до 9 баллов*, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

 **Предполагаемый результат освоения программы:**

1.Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.

2.Освоят технику и элементарные правила игры в баскетбол.

3.У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости.

4.Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча в кольцо, подача мяча, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Тематический** **план работы** **кружка**

**Сентябрь**

* Обследование детей.
* Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
* Знакомство с мячом.
* Подготовить детей к обучающему процессу

**Октябрь**

* Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
* Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений.
* Научить управлять мячом, чувствовать его.

**Ноябрь**

* Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
* Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.
* Контролировать мяч в движении

**Декабрь**

* Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
* Передача мяча друг другу различным способом.
* Научить точности передачи мяча партнеру

**Январь**

* Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
* Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.
* Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.

**Февраль**

* Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.
* Ведение мяча и бросок в кольцо.
* Знакомство с техникой игры в баскетбол.

**Март**

* Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
* Подача и пас в игре.
* Ведение мяча в движении парами.

**Апрель**

* Подача в баскетболе.
* Обучение техники ловли и передачи мяча.
* Защита кольца во время игры.

**Май**

* Расстановка игроков на поле.
* Разработка тактики игры.

**Формы и режим занятий:**

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

2. Основная часть - работа с мячом.

2.1 Подвижная игра.

3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

**Перспективный план работы кружка «Школа мяча»**

**СЕНТЯБРЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Инструктаж по технике безопасности на занятии.

2. Знакомство с историей возникновения мяча. Виды мячей, какие спортивные игры олицетворяют.

3. Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит»».

*Занятие 2*

1.Знакомство с игрой баскетбол: история игры, правила игры. Просмотр презентации.

2. Подвижная игра «Выбивной». Чертят пару линий, расстояния между которыми от 5 до 7 метров. Все игроки становятся в центр, вышибалы выходят за линии. Они бросают мяч по очереди, стараясь выбить из круга игроков. Если никого не задело мячом, то игроки быстро отбегают в обратную сторону, чтобы увернуться от мяча, который бросает второй вышибала. Тот, кого задели мячом выходит из игры.

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1. Челночный бег.

2. Мониторинг – 1 блок.

3.Подвижная русская народная игра «Заяц»

Дети в кругу, в центре «Заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу мяч так, чтобы он задел «зайца». «Зайца» пытается увернуться. Игрок сумевший задеть «зайца», становится на его место.

*Занятие 2.*

1. Бег 20 метров.

2.Мониторинг -1 блок.

2. Игра «Передай мяч» - дети стоят по кругу. Один ребенок держит мяч, называет имя и бросают ему мяч.

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).

2. Мониторинг – 2 блок.

3.Игра с мячом по выбору детей.

*Занятие 2.*

1. Ходьба и бег в чередовании.

2. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.

3.Мониторинг -2 блок.

4.Игра «Кого назвали, тот ловит»

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1. Ходьба и бег в чередовании.

2.Броски мяча в горизонтальную цель (глазомер).

3.Мониторинг-3 блок

4. «Треугольник» - передача мяча в тройках.

5.Игра по выбору детей.

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег в чередовании.

2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.

3. Мониторинг – 3 блок.

4. Подвижная игра «Выбивной».

**ОКТЯБРЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в чередовании.

2. «Мяч поймай» - подбрасывание и ловля мяча большого диаметра двумя руками на месте.

3. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой на месте.

4.Подвижная игра «Мячик кверху» (папка русские народные игры)

*Занятие 2*.

1.Ходьба и бег в чередовании.

2. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.

3. «Мяч поймай» - подбрасывание и ловля мяча малого диаметра двумя руками на месте.

4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в чередовании.

2. «Мяч поймай» - подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками на месте.

3. «Прыг-скок» - отбивание мяча на месте, поймать двумя руками.

4. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.

5.Игра по выбору детей.

*Занятие 2.*

1. Ходьба и бег в чередовании.

2. «Мяч поймай» - подбрасывание мяча правой и левой рукой по очереди рукой и ловля двумя руками на месте.

3. Перебрасывание в парах разными способами.

4.«Прыг-скок» - отбивание мяча на месте, поймать двумя руками.

5. Подвижная игра «Выбивной».

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1*.*Ходьба и бег в чередовании.

2. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении по прямой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.

4. «Прокати мяч»- прокатывание мяча двумя руками вокруг предметов.

5. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.

*Занятие 2.*

1. Ходьба и бег в чередовании.

2. «Прокати мяч»- прокатывание мяча двумя руками вокруг предметов.

3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на голове.

4. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы)

5. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1. Ходьба по кругу. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа движения.

2. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу сидя на полу.

3. «Догони» - катание мяча одной рукой в прямом направлении.

4. Ведение мяча в прямом направлении.

5.Игра по выбору детей.

*Занятие 2.*

1. Ходьба по кругу. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа движения.

2. «Догони» - катание мяча одной рукой в прямом направлении.

3. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении по прямой.

4.Эстафета с мячом « Мяч водящему»- Л.И. Пензулаева 6-7 лет стр.31

**НОЯБРЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Бег в умеренном темпе.

2.Отбивание мяча об пол на месте.

3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками с передвижением приставным шагом.

4. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы)

5. «Треугольник» - передача мяча в тройках.

*Занятие 2.*

1. Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Бег в умеренном темпе.

2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками с передвижением приставным шагом.

3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы.

 4. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении по прямой.

5. Подвижная игра «Мячик кверху» («Русские народные подвижные игры» папка метод. литература)

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2. Ведение мяча «змейкой» между предметами.

3. Прокатывание мяча под дугу в парах.

4.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

5.Подвижная игра «Выбивной»

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2. Прокатывание мяча под дугу в парах.

3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

4.Отбивание мяча малого, среднего и большого диаметра на месте.

5. Подвижная игра «Летучий мяч» – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удается, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег продолжительностью до 1,5 минуты.

2. «Поймай» - перебрасывание мяча в парах стоя на месте.

3. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

4.Игра «Блуждающий мяч» («Русские народные игры» папка)

*Занятие 2.*

1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег продолжительностью до 1,5 минуты.

2. «Поймай» - перебрасывание мяча в парах стоя на месте.

3. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

4. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

5. Игра «Блуждающий мяч» («Русские народные игры» папка)

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в врассыпную.

2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

3. Отбивание на месте «Кто дольше».

4. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

5.Игра по выбору детей.

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег в врассыпную.

2. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками от груди)

3. «Треугольник» - передача мяча в тройках.

4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

**ДЕКАБРЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в врассыпную, чередование ходьбы и бега.

2. Ведение мяча «змейкой» между предметами.

3. Ведение мяча с броском в корзину, стоящую на полу.

4. Подвижная русская народная игра «Заяц». Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца», становится на его место.

*Занятие 2.*

1.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в врассыпную, чередование ходьбы и бега.

2. Ведение мяча «змейкой» между предметами.

3. «Треугольник» - передача мяча руками друг другу от груди.

4. Подвижная русская народная игра «Заяц».

**2 неделя**

*Занятие 1*

1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег продолжительностью до 1,5 минуты.

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

3. Перебрасывание мяча в парах от груди.

4. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.

5.Эстафета с мячом «Передал – садись» Л.И. Пензулаева стр. 84

*Занятие 2*

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег продолжительностью до 1,5 минуты.

2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.

3. Ведение мяча с броском в корзину от груди.

4. Эстафета с мячом «Передал – садись» Л.И. Пензулаева стр. 84

**3 неделя**

*Занятие 1-2.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2. «Кто дольше отобьет мяч от пола»- отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.

3. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.

4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс.

5.Игра «Догони мяч»- педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее догонит мяч из детей.

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в чередовании. Построение в круг, ходьба и бег по кругу со сменой направления движения по сигналу.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

3. Ведение мяча до кольца одной рукой.

4.Бросание мяча в шеренгах одной рукой от плеча.

5. Игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег в чередовании. Построение в круг, ходьба и бег по кругу со сменой направления движения по сигналу.

2. Ведение мяча до кольца одной рукой.

3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом способом от груди.

4. Бросание мяча в шеренгах одной рукой от плеча.

5. Игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

**ЯНВАРЬ**

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба широким и семенящим шагом. Бег в умеренном темпе.

2. Перебрасывание мяча в парах сидя от груди, стоя из-за головы.

3. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.

4.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову.

5. Игра «Мячик кверху» (папка «Русские народные игры»)

*Занятие 2.*

1. Ходьба широким и семенящим шагом. Бег в умеренном темпе.

2. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.

3. Бросок мяча вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.

4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.

5. Игра «Мячик кверху» (папка «Русские народные игры»)

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

2. Ведение мяча между предметами.

3. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра).

4. Передача мяча в парах стоя ноги на ширине плеч двумя руками снизу.

5. Подвижная игра «Летучий мяч» – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удается, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

*Занятие 2.*

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, ходьба приставным шагом руки в сторону.

3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.

4. Бросание мяча в парах (на расстоянии 2 м) с отскоком от пола и ловля.

5. Подвижная игра «Зевака». Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1. Ходьба. Бег с ускорением и замедлением темпа.

2.Бросание мяча друг другу с хлопком.

3.Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте.

4. Забрасывание мяча в кольцо с места и стрех шагов способом из – за головы.

5. Подвижная игра «Летучий мяч». Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

*Занятие 2.*

1. Ходьба. Бег с ускорением и замедлением темпа.

2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3.Бросание мяча в парах и ловля его из положения сидя.

4. «Забери»- один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.

3. Подвижная игра «Летучий мяч»

**ФЕВРАЛЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.

3.Ведение мяча одной рукой в прямом направлении.

4. Забрасывание мяча в кольцо с места и стрех шагов способом из –за головы.

5.Эстафета с мячом « Бег с мячом»- построение в две колонны, обежать ориентир, вернуться передать мяч следующему участнику.

*Занятие 2.*

1. Ходьба и бег между предметами.

2.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.

3. Ведение мяча одной рукой в прямом направлении до кольца.

4. «Борьба за мяч»- приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.

5. Подвижная игра «Круг».

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.

3. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.

4. Забрасывание мяча в кольцо с места и стрех шагов способом от груди.

5.Подвижная игра «Ловишка с мячом». Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

*Занятие 2.*

1.Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе.

2. Ведение с броском в корзину.

3. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.

4. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.

5. Подвижная игра «Ловишка с мячом»

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба по кругу. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты.

2.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.

3. Ведение змейкой между предметами бегом.

4.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трех шагов способом от груди.

5. Игра «Передай мяч» - дети стоят по кругу. Один ребенок держит мяч, называет имя и бросают ему мяч.

*Занятие 2.*

1.Ходьба по кругу. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты.

2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Защита кольца.

4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.

5. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!». Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

2. Ведение мяча одной рукой в прямом направлении до кольца, бросок по кольцу двумя руками от груди.

3. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.

4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.

5.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» Л.И. Пензулаева 6-7 лет.стр. 43

*Занятие 2.*

1.Просмотр презентации по теме « Спортивная игра- баскетбол».

2. Беседа « Знакомство с техникой игры баскетбол»

3.Игровое упражнение « Забей гол»- построение в две колонны. Ведение мяча на скорость, бросок по кольцу.

**МАРТ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба за направляющим вокруг ориентиров, змейкой, по диагонали. Бег в умеренном и быстром темпе.

2 Броски мяча в шеренгах способом на уровне груди двумя руками.

3. Ведение мяча по прямой. Защита кольца.

4.Броски мяча об стенку и ловля его двумя руками.

5.Игра «День и ночь». У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

 *Занятие 2.*

1.Ходьба за направляющим вокруг ориентиров, змейкой, по диагонали. Бег в умеренном и быстром темпе.

2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

3. Броски мяча об стенку и ловля его двумя руками.

4. «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.

5.«Сбей кеглю» мячом расстояние 4-5 метров.

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег со сменой направления движения.

2.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.

3. Ведение мяча по прямой, бросок мяча по кольцу двумя руками из-за головы.

4. Ведение мяча парами, пас по воздуху - передача между игроками без удара мяча об пол.

5. Игра «Горячая картошка». Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег со сменой направления движения.

2.Бросание и ловля мяча двумя руками от стены, с отскоком от пола.

3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Стойка ноги на ширине плеч, броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы.

4. Ведение мяча парами, пас по воздуху - передача между игроками без удара мяча об пол. Бросок по кольцу способом от груди.

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег между предметами, бег врассыпную.

2. «Передача мяча по кругу» Л.И. Пензулаева 6-7 лет, стр.34.

3. Ведение мяча между предметами.

4.Ведение мяча парами, пас с отскоком - пас в пол с отскоком напарнику.

5. Подвижная игра « Горелки с мячом». Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горелыцик» сейчас же хватает мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег между предметами, бег врассыпную.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.

3. Бросание и ловля мяча двумя руками от стены, с отскоком от пола.

4. Ведение мяча парами, пас с отскоком - пас в пол с отскоком напарнику. Бросок по кольцу.

5. Подвижная игра « Горелки с мячом».

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом и коротким, семенящим шагом. Чередование ходьбы и бега.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.

3. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом.

4. Ведение мяча парами, пас из-за головы.

5. Игра по выбору детей.

*Занятие 2.*

1. Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом и коротким, семенящим шагом. Чередование ходьбы и бега.

2. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте, отбивание мяча вокруг себя.

3. Перебрасывание мяча в парах , передвигаясь боковым галопом вправо и влево до обозначенного места, затем возвращаясь обратно , вставая за последней парой.

4. Ведение мяча парами, пас из-за головы, бросок по кольцу.

5. Игра по выбору детей.

**АПРЕЛЬ**

**1 неделя**

*Занятие 1.*

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.

2. « Кто дольше»- отбивание мяча на месте.

3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления.

4. Ведение мяча парами, пас сбоку.

5. Подвижная игра «Ловишка с мячом».

*Занятие 2.*

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.

2.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.

3. Защита корзины.

4. Ведение мяча парами, пас сбоку.

5. Подвижная игра «Ловишка с мячом».

**2 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

3. Перебрасывание мяча в парах, передвигаясь боковым галопом вправо и влево до обозначенного места, затем возвращаясь обратно, вставая за последней парой.

4. Ведение мяча парами, пас из-за головы, бросок по кольцу.

5.Игра « Защитники и нападающие»- одна команда защищает баскетбольное кольцо, другая « нападающие», стараются попасть мячом в баскетбольное кольцо.

*Занятие 2.*

1.Ходьба и бег между предметами.

2. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.

3. Бросок мяча в корзину с расстояния три шага в прыжке.

4. Ведение мяча парами, пас из-за головы, бросок по кольцу.

5. Игра « Защитники и нападающие»- одна команда защищает баскетбольное кольцо, другая « нападающие», стараются попасть мячом в баскетбольное кольцо.

**3 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

2.Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнеру от груди из-за головы.

3.Отбивание мяча об пол в движении бегом или боковым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполнить два прыжковых шага, а на третий бросок по кольцу.

4.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.

5. Игра «Горячая картошка».

*Занятие 2.*

1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

 2.Бросание и ловля мяча двумя руками от стены, с отскоком от пола.

3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Стойка ноги на ширине плеч, броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы.

4. Ведение мяча парами, пас по воздуху - передача между игроками без удара мяча об пол. Бросок по кольцу способом от груди.

5. Игра «Горячая картошка».

**4 неделя**

*Занятие 1.*

1.Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минут.

2. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.

3. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.

4. Ведение мяча парами, пас сбоку.

5. Подвижная игра « Горелки с мячом».

*Занятие 2.*

1.Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минут.

2. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления.

3. Бросание и ловля мяча двумя руками от стены, с отскоком от пола.

4. Ведение мяча парами, пас с отскоком - пас в пол с отскоком напарнику. Бросок по кольцу.

5. Подвижная игра « Горелки с мячом».

**МАЙ**

**1-2 неделя**

*Занятие 1-4*

1.Повтор правил игры в баскетбол.

2. Расстановка игроков на поле.

3. Игра « Защитники и нападающие»- одна команда защищает баскетбольное кольцо, другая « нападающие», стараются попасть мячом в баскетбольное кольцо.

**3-4 неделя**

*Занятие 1-4*

1. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минут.

2. Расстановка игроков на поле.

3.Разработка тактики игры.

4. Игра «Баскетбол»

**Информационное обеспечение программы**

**Нормативно-правовая база:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 07.05.2013г.
2. Приказ Министерства образования РФ № 06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
3. Устав МКДОУ «Ромашка»

**Основная литература:**

1.Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. «Просвещение»,1984г.

2.Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. «Мозаика-синтез», 2015г.

3. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. «Мозаика-синтез», 2014г.

4.Н.И. Николаева. Школа мяча: учебно- методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. «Детство –пресс»,2008г.

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 504074246255880625918708617174458765454418972438 |
| Владелец | Коротаева Галина Викторовна |
| Действителен | С 22.05.2023 по 21.05.2024 |