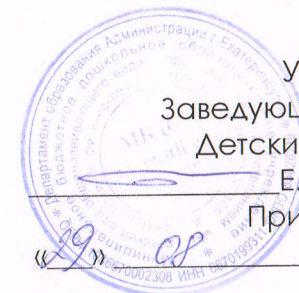


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию  
воспитанников №109»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
09» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №109  
Е. В. Корнева  
Приказ № 62  
09» 08 2019 г.



**Рабочая программа**  
**«Школа мяча»**  
(старшая и подготовительная группа)  
с сентября по май месяц

Составила:  
Инструктор по физической культуре  
Ильясова Лариса Анатольевна

г. Екатеринбург

## Содержание:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Проектирование воспитательно - образовательного процесса	
2.1. Содержание образовательной Программы .....	5
2.2. Обоснование выбора темы Программы в части формируемой участниками образовательного процесса .....	5
2.3. Реализация образовательной Программы .....	6
2.4. Решение программных образовательных задач .....	8
2.5. Педагогическая ценность игр с мячом .....	10
3. Усвоение программного материала	
3.1. Возрастные особенности .....	11
4. Методика обучения детей упражнениями с мячом	
4.1. Катание, бросание, метание, отбивание .....	12
4.2. Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом.....	14
4.3. Этапы освоения упражнений с использованием мячей - фитболов .....	15
4.4. Этапы обучения игровым действиям с мячом .....	15
5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	16
Приложения 1-4 .....	17-20
План занятий.....	21-30
6.Список литературы.....	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №109 является детским садом с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей.

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, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

### **Новизна и актуальность:**

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана 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.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа образования «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Цель Программы:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

### **Задачи Программы:**

1. Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.

3. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки

**Формы образовательной деятельности детей** в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения.

### **Структура образовательной деятельности кружка «Школа мяча»:**

**I. Вводная часть:** ходьба, бег.

**II. Основная часть:**

- разминка (аэробные упражнения);
- обучение движениям с мячом;
- дыхательные упражнения;
- подвижная игра.

**III. Заключительная часть:** релаксация; речевка.

**Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 25 мин.:**

- вводная часть - 3 мин.;
- основная часть - 20 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

**Продолжительность 1 занятия в подготовительной к школе группе - 30 мин.:**

- вводная часть - 4 мин.;
- основная часть - 22 мин.;
- заключительная часть - 4 мин.

**Объем недельной образовательной нагрузки** Программы «Школа мяча» по формированию двигательной культуры детей старшего дошкольного возраста составляет:

- в старшей группе - 25 мин.;
- в подготовительной к школе группе - 30 мин.

**Количество занятий в учебном году:**

- 1 занятия в две недели;
- 2 занятий в месяц;
- 18 занятий в год (сентябрь - май);

**Форма подведения итогов:** Мониторинг обследования детей усвоения программы по образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год (сентябрь, май).

**Условия реализации Программы:** физкультурный зал;  
спортивная площадка;

**Оборудование и инвентарь:** мячи резиновые (разного диаметра); мячи баскетбольные; мячи футбольные; набивные мячи; мячи - фитболы; баскетбольные щиты; баскетбольные корзины; ориентиры.

**Срок реализации Программы:** 1 год (2017 - 2018 учебный год).

Программа «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников 5-7 лет через обучение игровым действиям с мячом соответствует целям и задачам примерной образовательной программы дошкольного образования, учитывает требования предъявляемые СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

## **2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **2.1. Содержание дополнительной образовательной Программы**

Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольных групп общеразвивающей направленности с приоритетным направлением физического развития в вариативной части определяется авторскими образовательными программами:

- М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;
- Н.И. Николаева «Школа мяча».

Данные Программы направляют усилия педагогов на то, как помочь ребенку найти себя в движении. В основе этих концепций лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

### **2.2. Обоснование выбора темы Программы в части формируемой участниками образовательного процесса**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

Тренировочные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

С этой целью разработана авторизованная программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча», издательство «Детство-пресс».

### 2.3 Реализация дополнительной образовательной Программы

№ п/п	Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренировка всех систем и функций развивающегося организма.</li> <li>- Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности.</li> <li>- Формирование правильной осанки.</li> <li>- Развитие согласованности и координации движений.</li> <li>- Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа;</li> <li>кружок;</li> <li>досуги;</li> <li>праздники;</li> <li>разучивание комплекса;</li> <li>инструктаж;</li> <li>показ упражнения</li> <li>взрослым и детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Групповая;</li> <li>подгрупповая;</li> <li>индивидуальная.</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Групповая;</li> </ul>

	<p>совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии.</li> <li>- Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.</li> </ul>	<p>досуги; праздники.</p>	<p>подгрупповая; индивидуальная.</p>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры.</li> <li>- Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Групповая; подгрупповая.</p>

культуры **2.4. Решение программных образовательных задач**

Задачи и содержание работы	Формы работы
<b>Образовательная деятельность</b>	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.	Беседа, рассказ, рассматривание иллюстративного материала.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений, развитие физических качеств, развитие интереса к упражнениям.	Утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная деятельность, игра, интегративная деятельность, контрольно-диагностическая деятельность, спортивные праздники и развлечения, соревновательные состязания.
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	
Мотивация к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании, накопление и обогащение двигательного опыта (развитие	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня.



основных движений), воспитание культуры движений. Развитие физических качеств, развитие интереса к упражнениям.

### Самостоятельная деятельность детей

Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.

Во всех видах самостоятельной двигательной деятельности детей (индивидуальная игра, совместная игра со сверстниками).

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений, развитие физических качеств.

В утренний прием, в период подготовки к образовательной деятельности, на прогулке, в ходе закаливающих процедур, во II половине дня, в подвижных играх.

Развитие интереса к упражнениям.

Самостоятельные подвижные игры и упражнения.

## 2.5. Педагогическая ценность игр с мячом

Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе нашего детского сада.

Большое внимание в Программе отводится положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно широкий спектр работы. Данные Программы позволяют инструктору по физической культуре использовать рекомендации авторов для планирования и проведения занятий дополнительного образования. Для развития организма ребенка дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения.

Задачи обучения технике выполнения движений успешно решаются через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определённой последовательности с усложнением.

Ребенок постоянно нуждается в организации развивающей среды и в частых совместных играх с взрослыми. Итак, для того, чтобы научить ребенка видеть не просто предмет, а возможности действовать с ним, взрослый должен играть с детьми в качестве партнера.

Любую игру можно сделать интересной и дать ей дальнейшее развитие. Все зависит от творческого подхода взрослого. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью.

Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч - это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, символизирующий приобщение к спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти рук) - активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом - специальная комплексная гимнастика (развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке).

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально - волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов (лёгкие, сердце).

### 3. УСВОЕНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

#### 3.1. Возрастные особенности

**На пятом году жизни** возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

**На шестом году жизни** ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

**У детей седьмого года жизни** совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях (Приложение 6, 7).

Детей старшего дошкольного возраста знакомят с оздоровительными мячами - фитболами. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие - на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Работа с оздоровительными мячами является частью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре - это общеразвивающие упражнения, игры-соревнования, подвижные игры.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в подвижных и спортивных играх, в физкультурно-оздоровительной работе во время свободной двигательной активности детей.

## 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМ С МЯЧОМ

### 4.1. Катание, бросание, метание, отбивание

**Катание, прокатывание, скатывание** выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала взрослый сам направляет мяч ребенку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу самостоятельно.

➤ В исходном положении **сидя на полу** спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч (прицеливается, измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями рук, после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

➤ При катании мяча **сидя на стуле**, ребенок наклоняется вперед, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

➤ При катании мяча **из положения стоя** ребенок, присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает. Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определенном направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной (как правой, так и левой). Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5-2 м.

В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребенка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40 см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя руками: ребенок берет его **снизу обеими руками** (ладонями вперед), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании **одной рукой** нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если катят правой), взять мяч снизу (ладонью вперед) и толкнуть его.

**Бросание мяча вверх и ловля двумя руками** доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой - снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

#### **Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками:**

Исходное положение: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания:

- ✓ подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать;
- ✓ подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч;

✓ поймать мяч после отскока от пола.

### **Бросание мяча вниз о пол и ловля его двумя руками:**

Сначала дается самое простое упражнение.

Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

**Бросание мяча двумя руками от груди** используют, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед - вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

**Бросание мяча двумя руками снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперед - вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

**Бросание мяча в стенку** используется в старшей и подготовительной к школе группе. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

### **Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками:**

Исходное положение: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками. По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой («возле» или «между» предметами).

**Метание мяча на дальность и в цель** выполняется различными способами: из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку. Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение; прицеливание; замах; бросок; сохранение равновесия после броска.

**Метание мяча прямой рукой снизу** применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая нога отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте,

перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперед. При прицеливании туловище наклоняется вперед; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед - вверх до уровня глаз ребенка, левая рука слегка отводится вниз - назад. При замахе правая рука с предметом идет назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, на нее переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляются ноги и туловище.

**Метание мяча способом из-за головы** применяется при бросании в обруч и кольцо, через веревку или сетку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед - вверх и делает бросок.

**Метание мяча способом двумя руками сбоку:**

Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад - вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперед.

**При обучении метанию в цель** используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего дошкольного возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель.

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы.

С мячом, кроме упражнений в катании, метании, отбивании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например: наклоны, повороты, приседания и другие движения.

#### 4.2. Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

1. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий с мячом и включением в них детей.
2. Пояснение и показ упражнений с мячом.
3. Повторение упражнения.  
Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.
4. Творческие задания с мячом.
5. Игровые и соревновательные задания с мячом.

### 4.3. Этапы освоения упражнений с использованием мячей - фитболов

#### I этап:

- Различные прокатывания мяча - фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.
- Игры с мячом - фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч».
- Обучить правильной посадке на мяче - фитболе.
- Учить базовым исходным положениям при выполнении упражнений на мяче - фитболе (сидя, лежа, в приседе).

#### II этап:

- Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук, ног в сочетании с покачиваниями на мяче - фитболе.
- Обучать детей упражнениям на сохранение равновесия в различных исходных положениях на мяче - фитболе.
- Научить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мяча - фитбола в едином темпе.
- Научить выполнять упражнения в расслаблении мышц на мяче – фитболе.
- Научить выполнять упражнения на растягивание с использованием мяча - фитбола.

#### III этап:

- Совершенствовать качество выполнения упражнения в равновесии с использованием мяча – фитбола.

### 4.4. Этапы обучения игровым действиям с мячом

- Обучение (первоначальное разучивание);
- Закрепление умения (углубленное разучивание);
- Совершенствование умения.

## 5. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Приложение 1

### Условные обозначения:

- низкий уровень

± средний  
уровень

+ высокий уровень

#### ➤ Низкий уровень:

Ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Неуверенно выполняет сложные упражнения. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

#### ➤ Средний уровень:

Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Иногда замечает собственные ошибки. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

#### ➤ Высокий уровень:

Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.



## Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

### «Дотронься до мяча»

Взрослые держит в руке небольшой мяч в сеточке.

Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

### «Мой весёлый звонкий мяч»

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

«Мяч»:

**Мой весёлый, звонкий мяч,  
ты куда помчался вскачь?**

**Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!**

### «Прокати мяч»

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

### «Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1,5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив мяч, ребёнок сам его догоняет.

### «Брось дальше»

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

### «Поймай мяч»

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

### «Подбрось - поймай»

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

### «Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

### «Перебрось через веревку»

Ребенок становится напротив веревки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до веревки - не более 1,5 м. Ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним и снова бросает.

Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом

(для детей 5-7 лет)

**«Солнышко»**

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

**Солнце светит высоко, солнце светит низко.**

**Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.**

**«Хлопушки»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

**Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскач!**

**Хлопну громко в две ладоши - я ловец мячей хороший.**

**«Отбивалки»**

Отбивать мяч об пол двумя (или одной) руками.

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

**А потом на пятку - заплясал вприсядку!**

**Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!**

**«Подскок»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

**К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.**

**Я немного подожду - прыгнет вниз, тогда словлю.**

**«Хлоп - гоп»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

**Вверх бросок, об пол отскок. Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»**

**«Вертушка»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

**Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.**

**Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!**

**«Корзинка»**

Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

**Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх - там остановка.**

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

### Игровые упражнения и задания с мячом на месте (для детей 5-7 лет)

**«Хлопушки»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

**«Отбивалки»**

Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

**«Правый - левый»**

Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.

**«Кулачок»**

Отбивать мяч об пол кулаком.

**«Ребро»**

Отбивать мяч об пол ребром ладони.

**«Подскок»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

**«Хлоп - гоп»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

**«Вертушка»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

**«Корзинка»**

Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

**Игровые упражнения и задания с мячом в движении  
(для детей 5-7 лет)**

**«Бим-Бом»**

Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

**«Волна»**

Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

**«Тик-так»**

Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

**«Юла»**

Так же отбивать мяч и ловить после кружения.

**«Самолёт»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

**«Луноход»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

**«Вертолёт»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

**«Стрела»**

Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

**«Стрела вторая»**

То же упражнение, но мяч в левой руке.

# ПЛАН ЗАНЯТИЙ

## «Школа мяча»

### сентябрь – декабрь (первое полугодие)

№	Цель занятия	Содержание занятия	Место проведения	Спортивное оборудование
1 - 2	Для привлечения и заинтересованности детей в занятии «Школа Мяча» проводим день соревнований, эстафет.	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов для разогрева всех групп мышц.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b>1 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафеты: <b>«Передай мяч»</b> - игрок бежит до конуса, оббегает его, по возвращению передаёт мяч следующему игроку, затем двигается второй игрок;</li> <li>- эстафета на развитие внимательности <b>«Двигайся после сигнала хлопка»</b> - игрок бежит до конуса и хлопает в ладоши, после сигнала хлопка начинает двигаться второй игрок, кто быстрее переберётся на другую сторону.</li> <li>- эстафета на развитие быстроты и ловкости <b>«Передача мяча над головой в колонне»</b> - дети стоят в колонне друг за другом, мяч у капитана. По сигналу - мяч передаём над головами детей, из рук в руки. Последний игрок, получая мяч, бежит вперёд, и мяч передаём заново. И так, пока капитан не окажется опять первым.</li> <li>- эстафета на развитие быстроты и ловкости <b>«Тоннель»</b> - дети сами строят Тоннель из собственных ног, по которому и будет двигаться наш мяч.</li> </ul>	Спортивный зал детского сада № 109	10 мячей, большого размера и 5 маленького, для метания; 5 обручей; 5 корзин.

Содержание сходно с предыдущей эстафетой, только мяч прокатываем между ног.

- эстафета **«Пингвины»** - дети двигаются (прыгают) удерживая мяч между ног.

- Подвижная игра «Ловишка с мячом» (для детского сада) «Выжигало»

### **2 ДЕНЬ:**

- эстафета **«Силачи»** - игрок бежит до конуса, удерживая в руках 2 мяча, оббегает его, по возвращению передаёт мячи следующему игроку, затем двигается второй игрок. Задача игроков бежать быстро, не роняя по пути мячи. Побеждает команда первой выполнившей задание.

- эстафета парная **«Перенеси и не урони»** - дети в командах делятся на пары, у пары один мяч.

1 вариант эстафеты – переносим мяч, удерживая его руками, перемещаемся по стадиону боком;

2 вариант эстафеты – переносим мяч, удерживая его животами, руками держим, друг друга за талию, двигаемся боковым галопом;

3 вариант эстафеты - переносим мяч, удерживая его спиной;

4 вариант эстафеты – переносим мяч, удерживая его лбами.

- эстафета на меткость **«Не промахнись»** - каждый игрок из команды добегают до середины поля, встаёт в обруч, забрасывает мяч в корзину. Затем бежит за мячом и с ним возвращается в команду и передаёт мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая забросила большее количество мячей в корзину.

- Подвижная игра «Ловишка с мячом» (для детского сада) «Выжигало»

Третья часть занятия свободная деятельность детей.

Цель всех последующих занятий с детьми: обучать чувствовать мяч, развивать координационные способности, владеть мячом в совершенстве.

Первый этап занятий будет проходить **под девизом «Я и мой мяч – могут всё»**, т.е. Я наедине со своим мячом.

Первые 3 занятия: Способствовать умению детей действовать с мячом на месте.

Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов, общеразвивающие упражнения без предметов, для разогрева верхнего плечевого пояса и всего организма в целом.

Вторая часть занятия включает в себя:

**1. Упражнения с мячом на месте, в воздухе**

(резиновый мяч размером 200, 150 мм. - для школьников, для дошкольников – 100 мм.)

- передача меча вокруг талии, в обе стороны, начиная медленно и убыстряя темп;

- передача мяча «змейкой» вокруг ног, и.п. – ноги широкой стойкой;

- передача мяча под коленом правой и левой ноги;

- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками до 20 раз подряд не уронив на землю;

- подбрасывание мяча вверх и ловля после 1 хлопка;

- подбрасывание мяча вверх и ловля после 2 хлопка;

- подбрасывание мяча вверх и ловля после 3 хлопка;

- подбрасывание мяча вверх и ловля после 1 хлопка

перед собой, 2 хлопка за спиной;

- подбрасывание мяча вверх и ловля после поворота вокруг

себя;

- перебрасывание мяча из одной руки в другую;

- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после 1 хлопка и наоборот;

- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после

2,3 хлопков и наоборот;

- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после

1 хлопка перед собой, 2 хлопка за спиной и наоборот;

- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после

Спортивный зал  
детского сада  
№ 109

Мячи на  
каждого  
ребенка

		<p>поворота на 360 градусов и наоборот; Включая любые упражнения, которые будут предлагать сами дети.</p> <p><b>2. Игры и эстафеты</b> Разучить подвижные игры: - <b>Дошкольники</b> «Разноцветные шары», «Мячи разные несём»</p>		
6-8	<p>Способствовать умению детей действовать с мячом в движении и совершенствовать умение владеть мячом.</p>	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов; общеразвивающие упражнения с мячом, для разогрева верхнего плечевого пояса и всего организма в целом.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b>1. Упражнения с мячом в движении, в воздухе</b> (резинový мяч размером 200, 150 мм. - для школьников, для дошкольников – 100 мм.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача меча вокруг талии, в обе стороны, начиная медленно и убыстряя темп в ходьбе и беге по стадиону «Змейкой», через центр стадиона;</li> <li>- передача меча из правой руки в левую руку, через стороны при ходьбе и беге, через центр 2 колонны и т.д.;</li> <li>- передача мяча под коленом правой и левой ноги при ходьбе через центр стадиона в 3 колонны с переходом в 1 колонну;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками до 20 раз подряд не уронив на землю, через центр в 1 колонну, в 2 колонны с перестроением по одному человеку, на право на лево;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля после 1 хлопка в движении;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля после 2 хлопка в движении;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля после 3 хлопка в движении;</li> </ul>	<p>Спортивный зал детского сада № 109</p>	<p>Мячи на каждого ребенка</p>



		<p>- подбрасывание мяча вверх и ловля после 1 хлопка перед собой, 2 хлопка за спиной;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля после поворота вокруг себя в движении;</p> <p>- перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении тройками через центр стадиона;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после 1 хлопка и наоборот в движении;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после 2,3 хлопков и наоборот в движении;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после 1 хлопка перед собой, 2 хлопка за спиной и наоборот в движении;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх правой рукой, а ловим левой после поворота на 360 градусов и наоборот в движении;</p> <p>Включая любые упражнения, которые будут предлагать сами дети.</p> <p><b>2. Игры и эстафеты</b></p> <p>Повторить игры предыдущих занятий.</p> <p>Разучить новые для:</p> <p>- <b>Дошкольников : «Свечи ставить» , «Гонка мячей»</b></p>	<p>Место проведения</p> <p>Спортивный зал детского сада №109</p>	<p>Спортивное оборудование</p> <p>Мяч на каждого ребенка.</p>
--	--	---	--	---

# ПЛАН ЗАНЯТИЙ

## «Школа мяча»

### месяц январь – май (второе полугодие)

№	Цель занятия	Содержание занятия	Место проведения	Спортивное оборудование
1 - 2	<p>Содействовать ознакомлению элементам игры в БАСКЕТБОЛ, с целью владения мячом в совершенстве.</p> <p>Познакомить детей с основной стойкой баскетболиста; и перемещением по площадке.</p>	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов с мячом в руках, для разогрева всех групп мышц.</p> <p>Подготовительные упражнения – учить детей принимать основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперёд. Тело направляется вперёд, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b><u>1 ДЕНЬ:</u></b></p> <p><b>ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ПЛОЩАДКЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети бегают в рассыпную по площадке с мячом, после сигнала педагога дети ловят мяч и принимают правильную стойку;</li> <li>- дети встают в круг лицом, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Передвигаются приставным шагом или галопом в разные стороны по сигналу педагога;</li> <li>- передвигаясь по кругу, по сигналу принимают основную стойку баскетболиста;</li> </ul>	<p>Спортивный зал детского сада № 109</p>	<p>Мячи на каждого ребёнка.</p>

		<p>- дети двигаются вперёд двумя колоннами на расстоянии 2-3 метров друг от друга. По сигналу педагога стоящие первыми передвигаются боковым приставным шагом в конец колонны и становятся последними;</p> <p><b>2 ДЕНЬ:</b></p> <p>- Повторить основную стойку и перемещение детей по площадке.</p> <p>- Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Играй, играй, мяч не теряй»</b></li> <li>2. <b>«Сделай фигуру»</b></li> <li>3. <b>«Вызови по имени»</b></li> </ol> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p>	Спортивный зал детского сада №109	Мячи на каждого ребенка
3-4	Познакомить детей с передачей мяча.	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов с мячом в руках.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b>1 ДЕНЬ:</b></p> <p>- передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами;</p> <p>- передача мяча двумя руками от груди придвижении парами;</p> <p>- Подвижные игры <b>«10 передач»</b> стр. 63, <b>«Мяч водящему»</b> стр. 64.</p> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для</p>	Спортивный зал детского сада № 109	Мячи на каждого ребенка.

		<p>ДОШКОЛЬНИКОВ))</p> <p><b>2 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево);</li> <li>- передача мяча в тройках, пятёрках;</li> <li>- передача мяча в колоннах, с переходом в конец своей.</li> <li>- Подвижные игры: <b>«Успей поймать»</b> стр. 66, <b>«Гонка мячей по кругу»</b> стр. 64. Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</li> </ul>	<p>детского сада №109</p>	<p>мячи на каждого ребенка</p>
<p>5-6</p>	<p>Познакомить детей с передачей мяча при противодействии защитника.</p>	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег разных видов; общеразвивающие упражнения с мячом, для разогрева верхнего плечевого пояса и всего организма в целом.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b>1 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа тройками: передача мяча в парах, третий защитник;</li> <li>- работа четвёрками: передача мяча тройками, четвёртый защитник;</li> <li>- работа пятёрками: передача мяча четвёрками, пятый защитник и так далее по 6 человек.</li> <li>- Подвижная игра: <b>«Поймай мяч»</b> стр. 64</li> </ul> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p> <p><b>2 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играют 10 человек (передают мяч) а 2,3,4 защитника;</li> <li>- Подвижная игра: <b>«Займи свободный кружок»</b> стр. 65</li> </ul> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p>	<p>Спортивный зал детского сада №109</p>	<p>Мячи на каждого ребенка</p>
	<p>Познакомить с</p>	<p>Первая часть занятия включает в себя: ходьбу и бег</p>	<p>Спортивный зал</p>	<p>Мячи на</p>

7-8	<p>разными вариантами ведения мяча и бросками мяча в корзину.</p>	<p>разных видов с включением упражнений для рук и ног. Вторая часть занятия включает в себя:</p> <p><b>1 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча на месте, правой и левой рукой;</li> <li>- передача мяча с правой руки в левую, с отбиванием о землю на месте;</li> <li>- ведение мяча на месте вокруг себя, передавая мяч из правой руки в левую;</li> <li>- ведение мяча по прямой (продвигаясь шагом и бегом), «Змейкой» между предметов, конусов;</li> <li>- Подвижная игра: <b>«Мотоциклеты»</b> стр. 67, <b>«Скажи какой цвет»</b> стр. 68</li> </ul> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p> <p><b>2 ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом;</li> <li>- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;</li> <li>- Подвижная игра: <b>«Пять бросков»</b> стр. 70, <b>«Чья команда больше»</b> стр. 71</li> </ul> <p>Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p>	детского сада № 109	каждого ребенка
9-10	<p>Продолжать содействовать ознакомлению элементам игры в БАСКЕТБОЛ, с целью владения мячом в совершенстве.</p> <p>Упражнения и игры,</p>	<p>Первая часть занятия проходит на стадионе, включает в себя: ходьбу и бег разных видов с мячом в руках, для разогрева всех групп мышц.</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку, разными способами (от груди, из-за головы, с низу, спиной из-за головы);</li> <li>2. Метание мяча в обруч, расположенный на песке (с расстояния 2-2,5 метра), способом с</li> </ol>	Стадион и асфальтированные дорожки детского сада № 109	Мячи на каждого ребёнка.

<p>подготавливающие к броску мяча в корзину.</p>	<p>низу, от груди, из-за головы.</p> <p>Вторая часть занятия включает в себя: Игры: <b>«У кого меньше мячей»</b> стр. 64, <b>«Метко в корзину»</b> стр. 70. Из книги: Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников»</p>			
--	--	--	--	--

1. И.И. Николаева Школа мяча - СПб: Издательство «Детство-Пресс», 2017.
2. Пензулаева А.И. Физическая культура в детском саду. Спортивная группа: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Пензулаева А.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

## 6.Список литературы

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
2. Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников» Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992
3. Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.