Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №17
Колпинского района СПб
Протокол от 27.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 97-А от 27.08.2026 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №17
Колпинского района СПб
_____ /Е.В. Радченко

ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №17 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Игры с мячом»

Срок освоения программы: 72 дня
Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Разработчик:
Михайлова Екатерина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Актуальность программы

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие индивидуализации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста важное место занимают действия с мячом. Играя с мячом, ребенок отбивает, подбрасывает, перебрасывает, ловит, целится, соединяет эти действия с хлопками, прыжками, поворотами и т. п., а это способствует развитию двигательных координационных функций, развитию глазомера. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость.

Кроме того, в современной образовательной практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста сложилось противоречие: с одной стороны, обучение элементам спортивных игр предусмотрено дошкольными образовательными программами; с другой стороны, практически отсутствуют методические рекомендации по обучению элементам спортивных игр детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей, физического развития и физической подготовленности дошкольников, общих задач физического воспитания и специфики работы дошкольного учреждения.

Решение данного противоречия, по нашему мнению, возможно в рамках реализации в дошкольном образовательном учреждении Дополнительной общеразвивающей программы «Игры с мячом» для обучения детей владению мячом и, в последствии, знакомства с такими увлекательными играми, как баскетбол и пионербол.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: объем программы составляет 72 академических часа, срок освоения – 72 учебных дня

Цель: развитие личностных качеств обучающегося средствами физической культуры и спорта, а также с помощью обучения основам игры в «пионербол» и «баскетбол».

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях с мячом;
- познакомить детей с историей возникновения мяча, познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол;
- научить всем способам катания, бросания, ловли, метания и отбивания мяча
- формировать знания о влиянии занятий с мячом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- формировать общие представления о технике игры в пионербол и баскетбол.

Развивающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развивать двигательные способности: ловкость, координацию, быстроту реакции;
- развивать двигательный опыт дошкольников;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся.

Воспитательные:

- формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитать дисциплинированность

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: программа реализуется в период с сентября по июнь включительно. В летний период программа не реализуется.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов: программа предусматривает обучение детей с ОВЗ (воспитанники с тяжёлыми нарушениями речи), не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (допуск врача).

Условие приема на обучение: принимаются обучающиеся от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (допуск врача).

Формы организации занятий:

— фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно) – беседа, показ, объяснение;
— групповая (работа в малых группах, при выполнении практических заданий).

Формы проведения занятий:

Практическое занятие. Практическое занятие состоит из изучения и отработки практических упражнений, подвижных игр.

Соревнования. Игра «пионербол», баскетбол». Отработка изученных техник игры.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности. Продолжительность занятия 30 минут.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) проводится в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение программы:

— физкультурный зал;
— мячи разных размеров;
— волейбольная сетка;
— баскетбольные кольца.

Планируемые результаты:

3-5 лет

Предметные:

- владеют всеми способами катания, бросания, ловли, метания и отбивания мяча;
- имеют представление об истории возникновения мяча.

Метапредметные:

- имеют представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развиты ловкость, координация, быстрота реакции.

Личностные:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявляют дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленных целей;
- находят общий язык и общие интересы со сверстниками.

5-7 лет

Предметные:

- имеют представление об истории, правилах и элементах спортивных игр: баскетбол, пионербол;
- обладают необходимыми знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (пионербол, баскетбол);
- имеют представление о технике игры в пионербол и баскетбол.

Метапредметные:

- имеют представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развиты ловкость, координация, быстрота реакции;
- повышена работоспособность.

Личностные:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История возникновения мяча.	1	0,5	0,5	Устный опрос. Наблюдение
2	ОФП	1		1	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
3	Прокатывание мяча	10	0,5	9,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
4	Подбрасывание мяча	10	0,5	9,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
5	Бросание мяча	9	0,5	8,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
6	Перебрасывание мяча	14	0,5	13,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
7	Отбивание мяча	14	0,5	13,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
8	Метание мяча	11	1	10	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
9	ОФП	1		1	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
10	Итоговое занятие «Мой веселый, звонкий мяч»	1		1	Выполнение практических заданий. Наблюдение
ИТОГО		72	4	68	

5-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Мониторинг.	2	0,5	1,5	
1.1	Вводное занятие. История происхождения игр с мячом.	1	0,5	0,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
1.2	ОФП	1		1	Выполнение практических заданий. Наблюдение
2	Техника игры в баскетбол	34	2	32	
2.1	Правила игры в баскетбол. Правила ведения счета в баскетболе	1	0.5	0.5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение
2.2	Техника передачи и ловли мяча	9		9	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
2.3	Техника ведения мяча	9		9	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
2.4	Бросок мяча в баскетбольную корзину	12	1	11	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
2.5	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	0,5	2,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение
3	Техника игры в пионербол	33	3	30	
3.1	Правила игры в пионербол. Правила ведения счета в пионерболе	1	0,5	0,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
3.2	Броски мяча	12	0,5	11,5	Устный опрос. Выполнение практических заданий.

					Наблюдение.
3.3	Перебрасывание мяча через сетку	17	1	16	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение
3.4	Игра в пионербол	5	1	4	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение
4	Итоговое занятие. Соревнования.	1	0,1	0,9	Наблюдение. Соревнования.
ИТОГО		**72**	**6,1**	**65,9**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Технологии, используемые при реализации программы:

Игровая технология. При использовании данной технологии создается игровая ситуация при, которой встречаются соревнующиеся стороны, цель которых – победить. При этом степень и характер их взаимодействий регламентируется в зависимости с оговоренными правилами. Цель любого задания - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке физических качеств умений и навыков обучающихся. Игровая технология может использоваться в обучения, также для усвоения и закрепления материала, позволяющего повысить уровень физической подготовленности. Игровая технология несет в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Здоровьесберегающая технология. Позволяет обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Приемы, используемые при реализации программы: игра, упражнение.

Дидактические средства:

- картотека подвижных игр;
- картотека схем выполнения основных видов движений.

Список литературы для педагога:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Лютова-Робертс Е.К., Монина Е.Г. Игры с мячами и шарами. – СПб: Речь, 2011. – 25с.
3. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Игры, занятия и упражнения с мячами. – СПб: Каро 2007. – 240 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 2 младшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 112 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Барышникова Т. Игры на воздухе. – М: КОРОНА, 2010 г. – 288 с.
2. Крайнева И.Н. В часы досуга. – СПб: Кристал, 2012 г. – 544 с.

Интернет-источники:

1. Методика обучения детей старшей и подготовительной групп ДОУ игре в пионербол: Пузаков Алексей Анатольевич, 2016. – URL: https://infourok.ru/metodika-obucheniya-detey-starshey-i-podgotovitelnoy-grupp-dou-igre-v-pionerbol-1390676.html (дата обращения 15.08.2023)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля, их периодичность:

Текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Итоговый контроль (Приложение 1, 2) – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Формой фиксации уровня освоения программы «Школа мяча» является «Карта оценки результативности реализации программы» (Приложение 3), в которой отражаются не только предметные результаты, но метапредметные и личностные достижения.

Критерии и показатели для оценки достижения детьми предметных результатов освоения Программы.

3-5 лет

Подбрасывание мяча верх и ловля двумя руками.

Перебрасывание мяча в парах двумя руками.

Отбивание мяча стоя на месте.

Метание в вертикальную цель с расстояния 3 м.

Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м.

Итоговый контроль:

3 балла – технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом.

2 балла – технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели.

1 балл – допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

0 баллов – затрудняется выполнить основные движения с мячом, пассивен.

Общая оценка уровня овладения техников специальных двигательных действий с мячом:

От 14 до 18 баллов – высокий уровень;

от 13 до 9 баллов – средний уровень;

от 0 до 8 баллов – низкий уровень.

5-7 лет

Оценка техники элементов баскетбола:

1) броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):

3 балла – более 40 раз,

2 балла – от 25 до 40 раз,

1 балл – от 15 до 25 раз,

0 баллов – менее 15 раз;

2) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»: «выполнил» (3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);

3) броски мяча в корзину:

3 балла – попадания 3 из 3-х,

2 балла – попадания 2 из 3-х,

1 балл – попадание 1 из 3-х,

0 баллов – нет попаданий.

Оценка техники элементов волейбола

1) броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, сверху, стоя на месте:

2) игра «Пионербол».

Итоговый контроль:

3 балла – технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в

работе с мячом.

2 балла – технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели.

1 балл – допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

0 баллов – затрудняется выполнить основные движения с мячом, пассивен.

Общая оценка уровня овладения техников специальных двигательных действий с мячом:

От 14 до 18 баллов – высокий уровень;

от 13 до 9 баллов – средний уровень;

от 0 до 8 баллов – низкий уровень.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
результатов итогового контроля обучающихся
20____/20____ учебный год

«ИГРЫ С МЯЧОМ»

3-5 лет

№ п/п	ФИО	Подбрасывание мяча верх и ловля двумя руками.	Перебрасывание мяча в парах двумя руками.	Отбивание мяча стоя на месте.	Метание в вертикальную цель с расстояния 3 м.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	Итог
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Общая оценка уровня овладения техников специальных двигательных действий с мячом:
от 14 до 18 баллов – высокий уровень;
от 13 до 9 баллов – средний уровень;
от 0 до 8 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____ /Е.А. Михайлова/

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
результатов итогового контроля обучающихся
20____/20____ учебный год

«ИГРЫ С МЯЧОМ»

5-7 лет

№ п/п	ФИО	Оценка техники элементов баскетбола			Оценка техники элементов волейбола		Итог
		броски и ловля мяча	ведение мяча	броски мяча в корзину	броски и ловля мяча двумя руками в парах	игра «Пионербол».	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Общая оценка уровня овладения техников специальных двигательных действий с мячом:
от 14 до 18 баллов – высокий уровень;
от 13 до 9 баллов – средний уровень;
от 0 до 8 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____ /Е.А. Михайлова/

Приложение 2

ПРОТОКОЛ
Результатов итогового контроля обучающихся
20___/20____ учебный год

Название объединения: Игры с мячом
Фамилия, Имя, Отчество педагога: Михайлова Екатерина Анатольевна
№ группы _____ Дата проведения _____
Форма проведения: игра, игровые упражнения
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	ФИО	Содержание	Уровень обученности
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Общая оценка уровня овладения техников специальных двигательных действий с мячом:
от 14 до 18 баллов – высокий уровень;
от 13 до 9 баллов – средний уровень;
от 0 до 8 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля _____ (___%) обучающихся окончили обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Игры с мячом»

Педагог дополнительного образования _____ /Е.А. Михайлова/

Приложение 3

КАРТА
оценки результативности реализации программы

Название программы, ее длительность _____
Фамилия, имя, отчество педагога _____
Фамилия, имя, отчество обучающегося _____

Параметры результативности реализации программы	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности
		очень слабо	слабо	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	
		1	2	3	4	5	
Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения, навыки)	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоциональных отношений (вклад в формирование личностных качеств)	Отсутствует позитивный опыт эмоциональных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное						Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося

	поведение)						
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)						Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системе «педагог-обучающийся-обучающийся». Доминируют субъективные отношения
Основные результаты актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-Концепция»)	Рефлексия отсутствует						Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствует						Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 – 5 лет

Тема 1. Вводное занятие. История возникновения мяча.

Теория (0,5 часа)

История возникновения мяча. Инструктаж воспитанников по технике безопасности в спортивном зале.

Практика (0,5 часа)

Подвижная игра «Лови-не лови»

Форма контроля: Устный опрос на тему «Техника безопасности». Наблюдение.

Тема 2. ОФП

Практика (1 час)

Диагностика:

Подбрасывание мяча верх и ловля двумя руками.

Перебрасывание мяча в парах двумя руками.

Отбивание мяча стоя на месте.

Метание в вертикальную цель с расстояния 3 м.

Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м.

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3. Прокатывание мяча (10 часов).

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (9,5 часа)

Прокатывание мяча в прямом направлении.

Прокатывание мяча между предметами «змейкой».

Прокатывание мяча друг другу сидя, стоя, стоя на коленях, в приседе.

Прокатывание мяча в ворота (ширина 50 см) с расстояния 3 м стоя, стоя на коленях, в приседе.

Прокатывание мяча по скамейке.

Прокатывание мяча по наклонной доске вниз и вверх.

Игровые упражнения «Прокати не задень», «Закати мяч в ворота», «Прокати по мостику», «Мяч с горки».

Подвижные игры «Салют», «Лови, бросай», «Конкурс с яблоками», «Кого назвали тот и ловит», «Найди себе пару».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 4. Подбрасывание мяча (10 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (9,5 часа)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков перед собой, с приседанием, с поворотом.

Подбрасывание мяча вверх и ловить после отскока об пол, с хлопком.

Игровые упражнения «Подбрось, поймай, упасть не давай», «Мяч высоко», «Поиграй со мною мяч».

Подвижные игры «Лови не лови», «Мой веселый, звонкий мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Гонки мячей по кругу», «Играй, играй, мяч не теряй».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 5. Бросание мяча (9 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (8,5 часа)

Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.

Бросание мяча в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола.

Бросание мяча через шнур двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.

Игровые упражнения «Веселый мяч», «Бросай мне».

Подвижные игры «Найди себе пару», «Клубок», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч соседу», «Лови-не лови».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 6. Перебрасывание мяча (14 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (13,5 часов)

Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу, от груди, из-за головы в парах

Игровые упражнения «Веселый мяч». «Переброс через шнур». «Бросай мне».

Подвижные игры «Найди себе пару», «Клубок». «Передай мяч», «У кого меньше мячей», «Кого назвали, тот и ловит». «Мяч соседу», «Я знаю 5», «Лови-не лови», «Найди и промолчи».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 7. Отбивание мяча (14 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (13,5 часов)

Отбивание мяча правой или левой рукой стоя на месте.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте.

Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (двигаясь по прямой, змейкой).

Игровые упражнения «Отбей мяч». «Играй, играй мяч не теряй».

Подвижные игры «Аист и лягушата», «За мячом», «Съедобное-не съедобное». «Стрелок», «Охотник и зайцы». «Найди себе пару».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 8. Метание мяча (11 часов)

Теория (1 час)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (10 часов)

Метание мяча вдаль в прямом направлении правой/левой рукой.

Метание в вертикальную цель.

Метание в горизонтальную цель.

Игровые упражнения «Чей мяч дальше». «Попади в мишень», «Попади в круг».

Подвижные игры «Прокати и догони», «Запятнай мячиком», «Веселые мячи», «Стой», «Шмель», «Пятнашки и мяч», «Найди и промолчи».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 9. ОФП (1 час)

Практика (1 час)

Диагностика:

Подбрасывание мяча верх и ловля двумя руками.

Перебрасывание мяча в парах двумя руками.

Отбивание мяча стоя на месте.

Метание в вертикальную цель с расстояния 3 м.

Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м.

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 10. Итоговое занятие «Мой веселый, звонкий мяч» (1 час)

Практика (1 час)

Открытое мероприятие для родителей. Игры, игровые упражнения, эстафеты.

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

5-7 лет

Раздел 1. Вводное занятие. Мониторинг. Теория 0,5 часа, практика 1,5 часа.

Тема 1.1. Вводное занятие. История происхождения игр с мячом. (1 час)

Теория (0,5 часа)

История зарождения пионербола и баскетбола. Инструктаж воспитанников по технике безопасности в спортивном зале.

Практика (0,5 часа)

Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».

Форма контроля: Устный опрос на тему «Техника безопасности». Наблюдение.

Тема 1.2. ОФП

Практика (1 час)

Диагностика:

Бег 10 м.

Челночный бег (3х10)

Метание в вертикальную цель с 4 м.

Метание вдаль.

Прыжок в длину с места

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Раздел 2. Техника игры в баскетбол. Теория 2 часа, практика 32 часа.

Тема 2.1. Правила игры в баскетбол. Правила ведения счета в баскетболе (1 час)

Теория (0,5 часа)

Правила игры в баскетбол, правила ведения счета. Инструктаж воспитанников по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (0,5 часа)

Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «На прогулку с мячиком».

Подвижная игра «Гонка мячей»

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 2.2. Техника передачи и ловли мяча (9 часов)

Практика (9 часов)

Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.

Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.

Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.

Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

Передача мяча в шеренге и по кругу.

Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Игровые упражнения «Мяч вдогонку», «Брось-догони», «Мяч сквозь обруч»

Подвижные игры «Мяч в кругу», «Успей поймать», «Кого назвали, тот и ловит»

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 2.3. Техника ведения мяча (9 часов)

Практика (9 часов)

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Отбивание мяча на месте правой/левой рукой.

Отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой, 2 раза правой, два раза левой.

Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой**.**

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Ведение мяча вокруг себя.

Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Игровые упражнения «Попади в цель», «Играй, играй, мяч не теряй»

Подвижные игры «Быстро отвечай», «Стой!», «Охотник и зайцы»

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 2.4. Бросок мяча в баскетбольную корзину (12 часов)

Теория (1 час)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (11 часов)

Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5 м), двумя руками снизу, от груди, из-за головы.

Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Бросок мяча в корзину после передачи.

Игровые упражнения «Не упусти мяч», «Попади и поймай», «Мяч в корзину»

Подвижные игры «Найди и промолчи», «Брось-догони», «Выбивалы»

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 2.5. Игра в баскетбол (3 часа)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (2,5 часа)

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Раздел 3. Техника игры в пионербол. Теория 3 часа, практика 32 часов.

Тема 3.1. Правила игры в пионербол. Правила ведения счета в пионерболе (1 час)

Теория (0,5 часа)

Правила игры в пионербол, правила ведения счета. Инструктаж воспитанников по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (0,5 часа)

Игровые упражнения «На прогулку с мячиком», «Ловкий мячик»

Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит», «Найди и промолчи»

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3.2. Броски мяча (12 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (11,5 часов)

Броски вверх и ловля одной рукой не менее 10 раз, двумя – не менее 20 раз.

Броски мяча друг другу с хлопком, с отскоком от пола, с хлопком за спиной.

Броски мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом, стоя на коленях, сидя «по-турецки.

Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, с увеличением расстояния.

Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Снайпер», «На прогулку с мячиком», «Какая пара самая ловкая».

Подвижные игры «Дружные пары», «Гонка мячей», «Охотник и зайцы», «Кого назвали, тот и ловит», «Найди и промолчи».

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3.3. Перебрасывание мяча через сетку (17 часов)

Теория (1 час)

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика (16 часов)

Броски мяча через сетку двумя руками снизу, от груди, из-за головы.

Броски из разных исходных положений.

Бросок мяса через сетку с попаданием в обруч, лежащий за сеткой на полу.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу через сетку 8-10 раз подряд, с увеличением расстояния

Броски мяча через сетку в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы.

Броски и ловля мяча через сетку несколькими детьми, передача друг другу.

Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Снайпер», «На прогулку с мячиком».

Подвижные игры «Ловишки с лентами», «Лови, не лови», «Мяч в кругу»,

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3.4. Игра в пионербол (5 часов)

Теория (1 час)

Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (4 часа)

Учебно-тренировочные игры в пионербол.

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 4. Итоговое занятие. Соревнования.

Теория (0,1 часа)

Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (0,9 часа)

Игра в пионербол, соревнования между командами.

Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.