

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №88 г. Пензы
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детского сада №88 г. Пензы
_____Ф.Н. Бикинева
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Малыши-крепьши»
5-7 лет. 2 года
(возраст детей, сроки реализации)**

Педагог дополнительного
образования
Усанова Ангелина Сергеевна

г. Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Малыши-крепьши» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения является базовой, по форме обучения – очная.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

- Устав МБДОУ детского сада №88 г. Пензы;

- «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №88 г. Пензы».

Актуальность

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма, и к шести-семи годам учащийся приобретает тот уровень морфологического и функционального развития, который называют «школьной зрелостью».

Каждому возрастному периоду жизни учащегося присущи свои особенности, которые необходимо учитывать при физическом воспитании учащихся 5-7 лет. Зная их, можно рационально и оптимально строить процесс обучения и воспитания.

Занятия по Программе способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого учащегося, владеющего доступными

его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Новизна Программы

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Пионербол – упрощённый вариант волейбола, поэтому правильно подобранный учебный материал, соответствующий возможностям учащихся и их возрастным особенностям.

В возрасте 5-7 лет закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития учащихся, формируется личность человека, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Педагогическая целесообразность.

Физическое воспитание предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у учащихся 5-7 лет двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая учащимся, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

Программа направлена на расширение диапазона двигательных возможностей учащихся, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подачи мяча, его ловли и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма соответствует оздоровительной направленности.

Отличительные особенности

Программа по раннему обучению игре в пионербол разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения учащихся мини-волейболу и баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности учащихся 5-7 лет, игры с мячом изложены в пособии Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников». В учебно-методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных

учреждений под редакцией Николаевой Н.И. представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику учащихся дошкольного возраста.

В главе «мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические действия, игры и эстафеты, правила судейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала учащихся. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью Программы и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников»

Цели и задачи Программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности учащихся 5-7 лет посредством игры в пионербол.

Задачи программы:

1. Способствовать приобретению умений и навыков в обучении игре пионербол.
2. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча.
4. Выбатывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Адресат программы

Учащиеся участвующие в реализации данной образовательной программы: от 5 до 7 лет.

Сроки реализации

Сроки реализации общеразвивающей программы 2 года, 36 недель в год.
1 год обучения 36 часов, продолжительность занятия –25 мин., 1 раз в неделю, 2 год обучения 36 часов, продолжительность занятия – 30 мин., 1 раз в неделю

Формы и методы используемые при организации образовательной деятельности

Особенностью организации учебного процесса является то, что игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре. На занятиях с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создает зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику.

Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности учащихся и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивании по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

Обучение игре в пионербол включает в себя следующие разделы:

1. Знакомство с историей игры пионербол. Используя различные методы (слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания образовательной области «Физическая культура».
2. Обучение технико-тактическим приёмам. Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяют решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
3. Развитие и совершенствование основных видов движений. В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки учащихся.
4. Основные правила техники безопасности. На протяжении всего обучения учащиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности и используют их.
5. Подвижные и спортивные игры. Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, дальнейшее закрепление технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.

6. Мониторинг физического развития. С помощью контрольных тестовых упражнений выявляются начальный и конечный результаты программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Промежуточная аттестация служит основным показателем качества деятельности учащихся.

Характеристики возрастных особенностей учащихся 5-7 лет.

В возрасте 5-7 лет движения учащихся становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях пионерболом.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Планируемые результаты освоение программы

1 год освоения программы

1. Учащийся проявляет инициативу в двигательной деятельности;
2. Предпринимает попытки выбрать участников по совместной игре, взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в спортивных играх;
3. У учащегося развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. Учащийся способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в спортивных играх, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
5. У учащегося закладываются умения работать в команде.
6. Развивается координация движений, пространственная ориентировка, зрительная и слуховая ориентация.
3. Развиваются физические качества: быстрота, ловкость, выносливость.
4. В игре воспитываются положительные нравственно-волевые черты учащихся, умение принимать быстрые, разумные решения, учащиеся приучаются соблюдать правила игры.

К концу года учащиеся знают:

1. спортивные игры с мячом;

2. разновидность спортивных игр;

К концу года дети учащиеся умеют:

1. действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
2. играть с мячом, не мешая другим;
3. согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
4. бросать и ловить мяч:
 - подбрасывание мяча вверх;
 - подбрасывание мяча вверх с хлопком;
 - передача мяча в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;
5. метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; двумя руками от груди, двумя руками из-за головы;
 - в баскетбольную корзину с места;
 - в баскетбольную корзину с ведением мяча
6. отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой.
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую руку;
 - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед.

2 год освоения программы

1. Учащийся проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
2. Способен выбрать участников по совместной игре, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в спортивных играх, договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
3. Учащийся обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
4. У учащегося развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
5. Учащийся способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в спортивных играх, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
6. У учащегося сформированы умения действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.
7. Развита основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливость, гибкость, ловкость; точность, координация, глазомер; умения командным взаимодействиям.

8. В процессе игры у учащихся воспитывается умение играть с мячом, не мешая другим учащимся, они учатся уступать друг другу мяч; приучаются слушать сигнал.

К концу года учащиеся знают:

1. правила игры в пионербол;
2. спортивные термины;
3. простейшие схемы движения с мячом;
4. название разных мячей к каждой игре;
5. название спортсмена определенного вида спорта с мячом;

К концу года учащиеся умеют:

1. бросать и ловить мяч:
 - подбрасывание мяча вверх и ловить его из разных и.п.;
 - передача мяча в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди в движении, в различных перестроениях;
2. метать мяч:
 - одной рукой от плеча;
 - одной рукой от плеча после ловли его от партнера;
 - вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
 - в баскетбольную корзину с места двумя руками от груди;
 - в баскетбольную корзину с ведением мяча и последующей передачей партнеру
3. вести мяч:
 - на месте правой, левой рукой;
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления продвижения
 - соблюдать правила в командной игре.
4. бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
 - передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;
5. отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой.
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую руку;
 - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед.

Учебный план

№ п/п	Название темы	1 год обучения	2 год обучения
1.	Знакомство с историей игры пионербол.	3	2

2.	Обучение технико-тактическим приёмам	10	9
3.	Развитие и совершенствование основных видов движений.	11	13
4.	Основные правила техники безопасности	2	1
5.	Подвижные и спортивные игры.	10	11
	ИТОГО	36	36

Формы и методы контроля, система отслеживания результатов освоения программы

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Вводный контроль.

В первые две недели занятий проводится тестирование, по результатам их выполнения просматривается физическая подготовка детей.

Промежуточная аттестация

В конце года проводится повторное тестирование, где по результатам с прирост физической подготовленности. Так же проходит открытый турнир по пионерболу.

1 год обучения

Сентябрь

№п.п	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	Результат
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	

Май

№п.п	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	Результат

1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	

2 год обучения

Возраст 6-7 лет (мальчики)

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2,5 мин		
Мышцы брюшного пресса	20 раз		
Мышцы ног	108 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	6,5 см		
Скорость	2 сек		
Сила	300 см		
Владение основными движениями	Норматив		
Движения с мячом:			
Подбрасывание – ловля	35		
Отбивание от пола	20		
Прыжки через скакалку	10		

Имя _____

Возраст 6-7 лет (девочки)

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2 мин		
Мышцы брюшного пресса	15 раз		
Мышцы ног	88 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	8,5 см		

Скорость	2,2 сек		
Сила	200 см		
Владение основными движениями	Норматив		
Движения с мячом:			
Подбрасывание – ловля	30		
Отбивание от пола	15		
Прыжки через скакалку	11		

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с историей игры пионербол.	3	3		Беседа, обсуждение
2.	Обучение технико-тактическим приёмам	10	3	7	Наблюдение, беседа, обсуждение, визуальный контроль
3.	Развитие и совершенствование основных видов движений.	11	2	9	Беседа, обсуждение, визуальный контроль
4.	Основные правила техники безопасности	2	2		
5.	Подвижные и спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение, беседа, обсуждение, визуальный контроль
	ИТОГО	36	12	24	

Содержание программы 1 год освоения

Дата (Месяц)	№	Тема занятия	Содержание учебного материала
Сентябрь	1	Тестирование	<i>Теория.</i> Объяснение выполнения нормативов. <i>Практика.</i> Приём контрольных нормативов.
	2	Тестирование	<i>Теория.</i> Объяснение выполнения нормативов.

			<i>Практика.</i> Приём контрольных нормативов.
	3	Знакомьтесь – «Пионербол»	<i>Теория.</i> Создать представление у учащихся об игре пионербол с помощью составленной презентации; заинтересовать учащихся данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. <i>Практика.</i> Подбрасывание и ловле мяча из разных и.п. развивать ориентирование на площадке в игре «Быстрее по местам». <i>Контроль.</i> Наблюдение за выполнением работы с мячом, за соблюдением правил игры.
	4	«Такие разные мячи»	<i>Теория.</i> Познакомить с видами мячей и соответствующими спортивными играми. <i>Практика.</i> Подвижная игра «Охотники и утки», знать и применять правила безопасности в игре. <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
Октябрь	5	«Ловкий мяч»	<i>Теория.</i> Познакомить со «стойкой игрока»; <i>Практика.</i> Передача мяча различным способом. Игра «Мяч через сетку» (в парах). <i>Контроль.</i> Наблюдение за выполнением передачи мяча, за соблюдением правил игры.
	6	«Ручной мяч»	<i>Теория.</i> Продолжить учить учащихся выполнять стойку игрока. <i>Практика.</i> В игре «Мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию быстроты в игре «Гонка мячей по кругу». <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением «стойки игрока», за соблюдением правил игры.
	7	«Мяч в игре»	<i>Теория.</i> Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Стоп, хоп, раз», умение ориентироваться в спортивном зале, <i>Практика.</i> Развивать ловкость, координацию в играх «10 передач» <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением команд в игре «Стоп, хоп, раз», за соблюдением правил игры.
	8	Раз прыжок – два прыжок...»	<i>Теория.</i> Повторить стойку игрока. Техника безопасности при прыжках. <i>Практика.</i> Способствовать развитию прыгучести в игре «Рыбак и рыбки», выполнение прыжков через препятствия, бросок мяча из-за головы. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением прыжков, передачи мяча, за соблюдением правил игры.

Ноябрь	9	«Ловкие, быстрые»	<p>Теория. Правила игры «Вызов номеров» и Пионербола.</p> <p>Практика. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров». Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Игра в «Пионербол».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения передач мяча, за соблюдение правил игры.</p>
	10	«Ловкие, меткие»	<p>Теория. Научиться управлять мячом, чувствовать его. В эстафетах, упражнять в скоростно-силовых качествах</p> <p>Практика. Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений.</p> <p>Контроль. Наблюдение за выполнением работы с мячом.</p>
	11	Строевые упражнения и команды	<p>Теория. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2, 3, 4.</p> <p>Практика. В выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.</p> <p>Контроль. Наблюдение за работой с мячом, соблюдение правил игры.</p>
	12	«Я в команде»	<p>Теория. Познакомить с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке.</p> <p>Практика. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнением переходов в игре «Пионербол»</p>
Декабрь	13	«Развиваем силу, скорость, ловкость»	<p>Теория. Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом.</p> <p>Практика. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч капитану» учить работать в команде, стремиться к победе.</p>

			<i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения прыжков, соблюдение правил игры.
	14	«Правила замены»	<i>Теория.</i> Продолжать знакомить с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. <i>Практика.</i> Игра «Охотники и утки», знать и применять правила безопасности в игре. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением переходов в игре «Пионербол», соблюдение правил игры.
	15	Действия с мячом	<i>Практика.</i> Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, в баскетбольное кольцо, набивного мяча двумя руками из-за головы, передача мяча снизу, от груди, бросок мяча вверх. В игре «Мяч капитану» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения работы с мячом, соблюдение правил игры.
	16	«Я в команде»	<i>Теория.</i> Продолжать учить расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, используя зрительные ориентиры. <i>Практика.</i> Игра в «Пионербол». Способствовать развитию внимательности в игре «Так! Эдак!» <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
Январь	17	Действия с мячом	<i>Теория.</i> Научить точности передачи мяча партнеру на месте. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. <i>Практика.</i> В игре «Мяч над сеткой», сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения работы с мячом, соблюдение правил игры.
	18	«Весело играем»	<i>Теория.</i> Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Стоп, хоп, раз», умение ориентироваться в спортивном зале. <i>Практика.</i> Игра «Вызов номеров». Игра в «Пионербол». <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения команды в игре «Стоп, хоп, раз», соблюдение правил игры.

	19		<p>Теория. Метание малого мяча в цель, развивать координацию в челночном беге.</p> <p>Практика. Челночный бег «Быстро возьми – быстро положи». Выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения метание мяча, челночного бега, подачи мяча .</p>
	20	«Меткий, быстрый, ловкий»	
Февраль	21	«Учимся, играя»	<p>Теория. Упражнения, применяемые для обучения ловле и передаче мяча.</p> <p>Практика. В игре «Мяч через сетку» повторить разные способы передачи мяча. В игре «Вышибалы» упражнять не только в уворачивании от мяча, но и в его ловле.</p> <p>Контроль. Соблюдение правил игры.</p>
	22	«Быстрый мяч»	<p>Практика. Ловить и передавать мяч в движении. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. Способствовать развитию быстроты в игре «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения передачи и ловле мяча, соблюдение правил игры.</p>
	23	«Начинаем играть!»	<p>Теория. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Пионерболе».</p> <p>Практика. Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Игра «Пионербол».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнением переходов в игре «Пионербол», соблюдение правил игры.</p>
	24	«Повторение правил»	<p>Теория. Объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре.</p> <p>Практика. Разминка игровым способом «Вызов номеров». Упражнять в передачи мяча из-за головы.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнением передачи мяча, соблюдение правил игры.</p>
Март	25	«Круговая тренировка»	<p>Теория. Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование.</p> <p>Практика. Упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в</p>

		«целеброс». Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку изученными способами, в цель. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Так, Эдак». <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением прыжков, передачи мяча через сетку, соблюдение правил игры.
	26	«Быстрый мяч» <i>Теория.</i> Упражнять в перемещение по залу. <i>Практика.</i> Закреплять умение выполнять подачу и ловлю мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом. <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
	27	«Пионербол» <i>Теория.</i> В игре «пионербол» познакомить учащихся с термином «партия». <i>Практика.</i> Продолжать обучать прыжковым упражнениям. Закреплять умение выполнять различные передачи мяча. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением передачи мяча.
	28	«Упражнения с мячом» <i>Теория.</i> В игре «3 касания» закрепить понимание о правиле 3 передач. <i>Практика.</i> Выполнение передачи мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол. <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
Апрель	29	«Подвижные игры» <i>Теория.</i> Разучить правила игры «Третий лишний». <i>Практика.</i> Игра «Охотники и утки». <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
	30	Эстафетные соревнования с мячом <i>Практика.</i> Упражнять учащихся в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне. <i>Контроль.</i> Наблюдение за навыками владения мячом.
	31	«Разновидная тренировка» <i>Практика.</i> Упражнять в беговых и прыжковых упражнениях, развивать силу мышц рук в упражнениях на гимнастической стенке. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением спец беговых упражнений, соблюдение правил игры.
	32	«Ручной мяч» <i>Теория.</i> Способствовать развитию выдержки, дисциплины.

			<p>Практика. Выполнение с учащимися строевых упражнений. Упражнять в работе с мячом. В игре «Поймай мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнением работы с мячом, соблюдение правил игры.</p>
Май	33	«Пионербол»	<p>Теория. Способствовать развитию желания соревноваться, желания играть в команде, побеждать.</p> <p>Практика. Игра пионербол, играть по изученным правилам.</p> <p>Контроль. Соблюдение правил игры.</p>
	34	Открытое занятие	<p>Практика. «Путешествие в кругляндию – страну шаров и мячей»</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнением полосы препятствий, владение мячом, соблюдение правил игры.</p>
	35	Тестирование	<p>Теория. Объяснение выполнения нормативов.</p> <p>Практика. Приём контрольных нормативов.</p>
	36	Тестирование	<p>Теория. Объяснение выполнения нормативов.</p> <p>Практика. Приём контрольных нормативов.</p>

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с историей игры пионербол.	2	2		Беседа, обсуждение
2.	Обучение технико-тактическим приёмам	9	2	7	Наблюдение, беседа, обсуждение, визуальный контроль
3.	Развитие и совершенствование основных видов движений.	13	3	10	Беседа, обсуждение, визуальный контроль
4.	Основные правила техники безопасности	1	1		Беседа
5.	Подвижные и спортивные игры.	11	2	9	Наблюдение, беседа, обсуждение, визуальный контроль
ИТОГО		36	10	26	

2 год освоения программы

Дата (Месяц)	№	Тема занятия	Содержание учебного материала
Сентябрь	1	Тестирование	<i>Теория.</i> Объяснение выполнения нормативов. <i>Практика.</i> Приём контрольных нормативов.

	2	Тестирование	<i>Теория.</i> Объяснение выполнения нормативов. <i>Практика.</i> Приём контрольных нормативов.
	3	«Пионербол»	<i>Теория.</i> Повторить с учащимися правила игры пионербол; технику безопасности игры. <i>Практика.</i> Упражнять в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок». <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением упражнений с мячом, соблюдение правил игры.
	4	«Ловкий мяч»	<i>Теория.</i> Закрепить понятие «стойка игрока». <i>Практика.</i> Передаче мяча в парах, используя приставной шаг. Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд. Подвижная игра «А ну-ка, отними!», <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением упражнений с мячом, соблюдение правил игры.
	Октябрь	5	«Ловкий мяч»
6		«Путешествие по стране физкультуры и здоровья»	<i>Практика.</i> Спортивно - развлекательный квест «Путешествие по стране физкультуры и здоровья» <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением упражнений.
7		«Ловкие ребята»	<i>Теория.</i> Развивать ловкость, координацию в играх. <i>Практика.</i> Передаче мяча в парах, используя приставной шаг; Игра «10 передач». Игра «Пионербол» <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильным выполнением передачи, соблюдение правил игры.
8		Круговая тренировка	<i>Теория.</i> Техника безопасности при акробатических упражнениях. <i>Практика.</i> Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат по мату), развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять в ловкости, умении работать в команде. <i>Контроль.</i> Наблюдение за техникой безопасностью при акробатических упражнениях, соблюдение правил игры.

Ноябрь	9	«Ловкие, быстрые»	<p>Теория. Правила игры «Вызов номеров».</p> <p>Практика. Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения работы с мячом, соблюдение правил игры.</p>
	10	«В тренажерном зале»	<p>Теория. Техника безопасности работы с тренажерами.</p> <p>Практика. Создать непринуждённую и уютную обстановку как в тренажёрном зале (расставить тренажеры по залу). В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений на тренажёрах, соблюдение правил игры.</p>
	11	«Строевые упражнения и команды»	<p>Теория. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды.</p> <p>Практика. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения. Игра «пионербол».</p> <p>Контроль. Наблюдение за игрой в «Пионербол» по всем изученным правилам.</p>
	12	«Точно в цель»	<p>Практика. Упражнять в беговых и прыжковых упражнениях.</p> <p>Способствовать развитию глазомера, при метании малого мяча в «перевернутый конус». Развивать силовые качества на канате.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильным выполнения метания мяча.</p>
Декабрь	13	«Развиваем силу, скорость, ловкость»	<p>Теория. Учить работать в команде, стремиться к победе.</p> <p>Практика. Формировать навык прыжка в высоту с места, с гимнастической скамейки. Закреплять умение передавать мяч в движении. В игре «Мяч водящему»</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения прыжков, передачи мяча, соблюдение правил игры.</p>

	14	«Пионербол»	<p>Теория. Закрепить знания о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча.</p> <p>Практика. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения расстановке игроков, о выходе мяча из игры, соблюдение правил игры.</p>
	15	«Челночный бег»	<p>Теория. Способствовать развитию скорости, ловкости в челночном беге.</p> <p>Практика. Повторить перебрасывание мячей через натянутую сетку. Подвижная игра «Вышибалы».</p>
	16	«Весёлая скакалка»	<p>Теория. Рассказать о способах прыжков через скакалку.</p> <p>Практика. Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать ловкость, в игре «Кто назвал, тот и ловит». Подвижная игра «Пятерки».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения прыжков через скакалку, соблюдение правил игры.</p>
Январь	17	Действия с мячом	<p>Теория. Проговорить спортивные игры с мячом.</p>
	18		<p>Практика. В играх «Попробуй, отними» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.</p> <p>Контроль. Соблюдение правил игры.</p>
	19	«Меткий, быстрый, ловкий»	<p>Теория. Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча. Соблюдать технику безопасности в игре «Вышибалы с 2 мячами».</p>
20	<p>Практика. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Игра «Вышибалы с 2 мячами».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения передач, соблюдение правил игры.</p>		
Февраль	21	«Учимся, играя»	<p>Теория. Проговорить способы передачи мяча. Соблюдать технику безопасности в игре «Вышибалы».</p> <p>Практика. Приём мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «Мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. В игре</p>

			<p>«Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения приема мяча, соблюдение правил игры.</p>
	22	«Весёлые старты с мячом и скакалкой»	<p>Теория. Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой.</p> <p>Практика. Упражнения с мячом и скакалкой.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений с мячом и скакалкой.</p>
	23	«Турнир»	<p>Практика. «Турнир по пионерболу, посвященный к 23 февраля»</p>
	24		<p>Контроль. Наблюдение за игрой по всем изученным правилам.</p>
Март	25	«Круговая тренировка»	<p>Теория. Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование. Проговорить какие физические качества развиваются в данных упражнениях.</p> <p>Практика. Упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Использовать игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит».</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений в прыжках, пролезании, забрасывание мяча, соблюдение правил игры.</p>
	26	«Быстрый мяч»	<p>Теория. Техника безопасности при подвижных играх.</p> <p>Практика. Упражнять в передаче и ловле мяча. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в игре «Мяч капитану».</p> <p>В игре «Охотники и утки» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом.</p> <p>Контроль. Наблюдение за правильностью выполнения передачи и ловле мяча, соблюдение правил игры.</p>
	27	«Сильные ребята»	<p>Теория. Проговорить какие упражнения являются силовыми.</p> <p>Практика. Силовая круговая тренировка. Подвижная игра «Перебрось мяч».</p>

			<i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения силовых упражнений, соблюдение правил игры.
	28	Учебно-тренировочные игры	<i>Теория.</i> Продолжить выполнение строевых упражнений. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой. <i>Практика.</i> Использовать игры «10 передач», «Мяч капитану». <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения перестроений, владения мячом, скакалкой, соблюдение правил игры.
Апрель	29	«Пионербол»	<i>Теория.</i> Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Вспомнить и подытожить все изученные правила игры. Закрепить знания о технике безопасности в игре. <i>Практика.</i> В разминке использовать все виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц. Игра в пионербол. <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
	30	«Пионербол»	<i>Теория.</i> Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом. <i>Практика.</i> Упражнять в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения владения мячом.
	31	«Тренировка»	<i>Теория.</i> Рассказать о технике безопасности в акробатических упражнениях, в вися на гимнастической лестнице, прыжках. <i>Практика.</i> Упражнять в акробатических упражнениях (боковой пережат), развивать силу мышц рук в вися на гимнастической лестнице, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять учащихся в ловкости, умении работать в команде. <i>Контроль.</i> Наблюдение за правильностью выполнения акробатических упражнений, соблюдая технику безопасности, соблюдение правил игры.
	32	«Пионербол»	<i>Практика.</i> Разминка игровым способом «Вызов номеров». Совершенствоваться в игре «Пионербол» <i>Контроль.</i> Соблюдение правил игры.
Май	33 34	«Пионербол»	<i>Практика.</i> Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы.

			Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. <i>Контроль.</i> За выполнения упражнений, соблюдение правил игры по всем правилам.
	35 36	Тестирование	<i>Теория.</i> Объяснение выполнения нормативов. <i>Практика.</i> Приём контрольных нормативов.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение

Сентябрь

1-2 занятие

Тема: «Тестирование»

Программное содержание. Приём контрольных нормативов

№ п/п	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	

Сентябрь

3 занятие

Тема: Знакомьтесь – «Пионербол»

Программное содержание. Создать представление об игре пионербол с помощью составленной презентации; заинтересовать учащихся данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить технике бросания и ловли мяча из разных и.п., развивать ориентирование на площадке в игре «Найди свой цвет».

Методика проведения.

1. Просмотр презентации

Пионербол



Пионербол - игровой вид спорта с мячом, схожий по правилам с волейболом.

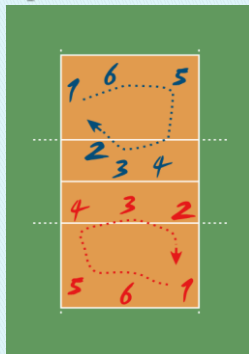
В процессе игры две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Правила игры

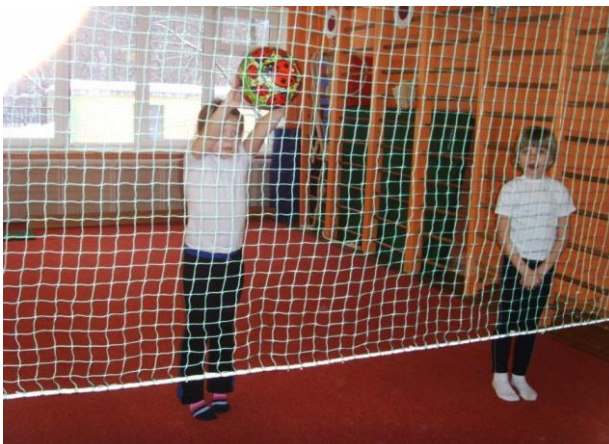
- ▶ Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде — от 3 до 8 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.
- ▶ 1. **«Мяч в игре».** Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).
- ▶ 2. **«Мяч в поле».** При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко.
- ▶ 3. **«Аут».** Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.
- ▶ 4. **«Три касания мяча».** Игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.
- ▶ 5. **«Переход игроков».** Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча. На начальном этапе обучения игроки передней и задней линий могут меняться самостоятельно или по указанию педагога.
- ▶ 6. **«Замена игроков».** Замена игроков в командах можно производить неограниченное количество раз.
- ▶ 7. **«Партия».** Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков. Смена сторон площадки производится после каждой партии.

Переход по площадке



Волейбольный мяч

Волейбольный мяч состоит из шести шестиугольных деталей кожи (естественной или искусственной), натянутой вокруг каркаса. Каждая деталь состоит из трёх секций или рядов. Мяч может быть разноцветный или полностью белый. Длина окружности мяча 65—67 см; вес – 260 - 280 гр.





2. Техника безопасности игры в пионербол

1. На занятиях по пионерболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, чешки)
2. В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
3. Осмотреть игровую площадку, что бы на ней не было опасных предметов.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. По окончании занятия учащиеся обязаны снять спортивную форму и чешки и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Учить технике подбрасывание и ловле мяча из разных и.п.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. - стойка ноги вместе, мяч вперед. Подбрасываем мяч вверх и ловим его.	10 раз	Во время подбрасывание мяча вверх, ноги от пола не отрывать
2.	И.п. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Разгибая руки вверх, подбрасываем мяч, и слегка приседая ловим его.	10 раз	Во время подбрасывание мяча вверх руки полностью разгибаются в локтевых суставах. Подбрасывать мяч строго вертикально перед собой
3.	И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Подбрасываем мяч вправо вверх и ловим его 2-мя руками. Влево тоже самое.	10 раз	Подбрасывание выполнять прямыми руками в вертикальной плоскости. Повторять непрерывно 5 раз в одну сторону, затем в другую.

4.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбрасываем мяч вверх под левой (правой) ногой и ловим мяч 2-мя руками.	10 раз	Подбрасываем мяч вертикально перед собой
5.	И.п.- стойка ноги вместе, мяч внизу. Подбрасываем мяч вверх и ловим его в положении сидя.	10 раз	Подбрасываем мяч вертикально вверх на такую высоту, что бы можно было успеть сесть на пол и приготовить руки к приему мяч

3. Подвижная игра «Быстрее по местам»

Под музыку учащиеся двигаются по залу. У каждого на руке находится резинка определенного цвета. На полу лежат обручи таких же цветов (по количеству детей). С окончанием музыки каждый ребенок должен найти обруч такого же цвета, что и резинка на руке. Затем они меняются резинками, и игра продолжается снова.

Оборудование: мячи, резинки, обручи.

Сентябрь

4 занятие

Тема: «Такие разные мячи»

Программное содержание. Познакомить с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Охотники и утки», знать и применять правила безопасности в игре.

Методика проведения.

1.Познакомить с видами мячей и соответствующими спортивными играми

Футбольный мяч- мяч, используемый для игры в футбол.

Баскетбольный мяч – накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567-650г., окружность 749-780мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд – «размер 6», в матчах по «мини – баскетболу - размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.



Волейбольный мяч состоит из панелей кожи, натянутый вокруг каркаса. Каждая панель может состоять из 3 секции или рядов и может иметь другое строение. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Длина окружности мяча 65-67см; вес 260-280г. Используется для игры в волейбол и пионербол.



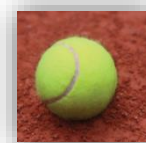
Теннисный мяч - предназначен для тенниса. Теннисные мячи на крупных спортивных соревнованиях желтые, но могут быть практически любого цвета.

Мяч для водного поло должен быть круглым и иметь воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Мяч должен быть водонепроницаемый и не блестящий.

Вес должен быть в пределах 400 до 450г.

Водное поло- спортивная командная игра, которая проводится в воде.

Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперников за время игры.



2. Подвижная игра «Охотники и утки»

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни - охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотники переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу инструктора охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.

Оборудование: ленты, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

Октябрь

5 занятие

Тема: «Ловкий мяч»

Программное содержание. Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при передаче и ловле мяча различным способом. Игра «Мяч через сетку» (в парах).

Методика проведения.

1. Познакомить со «стойкой игрока»

Стойка игрока- это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещение по площадке, выходить в и.п. и совершать техническое действия.

Исходное положение игрока- это удобная поза для выполнения технического элемента. Когда игрок занимает и.п., его ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, туловище и руки расслаблены, а взгляд сконцентрирован на мяче.

2. Развивать ловкость при передаче и ловле мяча различным способом

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Передача мяча снизу друг другу	8 раз	Работа происходит в парах, стоя лицом друг другу
2.	Передача мяча снизу, стоя на коленях	8 раз	Умение контролировать мяч Точность передачи
3.	Передача мяча из-за головы	8 раз	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Передача мяча из-за головы</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ловля мяча</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p style="text-align: center;">2мя руками Затем наоборот</p>

3. Игра «Мяч через сетку»

Учащиеся становятся парами напротив друг другу и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

Оборудование: мячи.

Октябрь

6 занятие

Тема: «Ручной мяч»

Программное содержание. Продолжить учить выполнять стойку игрока. В игре «Мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию быстроты в игре «Гонка мячей по кругу».

Методика проведения.

1. Исходное положение стойки игрока- ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, корпус выступает не много вперед, туловище и руки расслаблены, а взгляд сконцентрирован на мяче.

2.«Мяч партнёру»

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Перестроение в 2 шеренге	1,5	Набрать дистанцию (1м)
2.	Передача мяча друг другу с отскоком от пола	10раз каждый	 прием мяча двумя руками снизу передача мяча из-за головы

3. Игра «Гонка мячей по кругу».

Учащиеся становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

Оборудование: мячи, кубики.

Октябрь

7 занятие

Тема: «Мяч в игре»

Программное содержание. Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Стоп, хоп, раз», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач»

1. Игра «Стоп, хоп, раз»

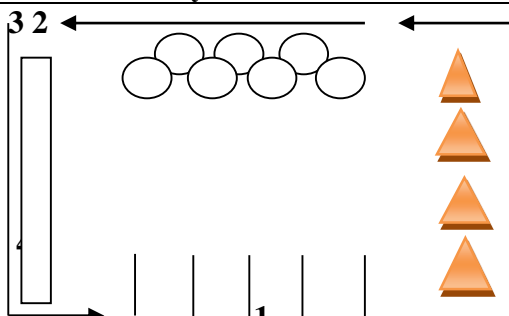
Учащиеся выполняют ходьбу в колонне друг за другом. По сигналу

«Стоп» - останавливаются

«Хоп» - подбросить мяч вверх и поймать его

«Раз» - ходьба в колонне друг за другом. Так же можно выполнять легко бегом.

2. Полоса препятствий с мячом

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	1 круг 1 станция – ходьба «змейкой» на носках, вращая мяч вокруг туловища (вправо, влево) 2 станция – прыжки на двух ногах в каждый обруч 3 станция – ходьба с высоким подниманием колен, мяч передаем под коленом		

<p>4 станция – перешагивание через гимнастические палки приставным шагом 2 круг 1 станция – ходьба на пятках, мяч за голову 2 станция – запрыгнуть в обруч, подбросить мяч вверх 3 станция – ходьба по линии, мяч вверх 4 станция – перешагивание через гимнастические палки приставным шагом</p>	<h1>5М</h1>	<p>Спина прямая! Мяч не терять! Обручи не пропускать! Носок тянуть вниз! Гимнастические палки с места не сдвигать!</p>
---	-------------	--

3. Подвижная игра «10 передач»

Учащиеся становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

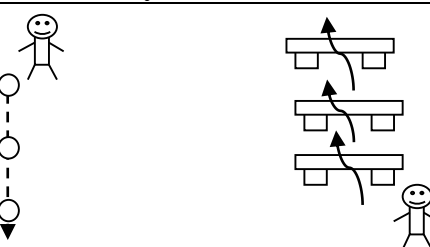
Оборудование: конусы, обручи, гимнастические палки, мячи.

Октябрь 8 занятие

Тема: «Раз прыжок – два прыжок»

Программное содержание. Способствовать развитию прыгучести в игре «Рыбак и рыбки», выполнение прыжков через препятствия. Повторить стойку игрока, выполнить бросок мяча из-за головы.

1. Прыжки через препятствия

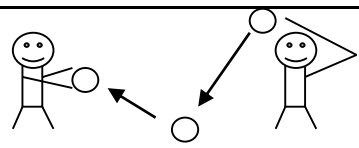
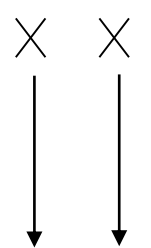
№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>1-прыжки через гимнастические палки, лежащие на кубиках 2- прыжки через малые набивные мячи</p>	2 круга	<p>2</p>  <p>1</p> <p>Отталкиваться и приземляться на две ноги одновременно!</p>

2. Игра «Рыбак и рыбки»

Выбирается водящий – «рыбак», все остальные – «рыбки». «Рыбки» строят круг, «Рыбак» находится в центре круга. Он вращает «удочку» по низу круга. В это время «рыбки» перепрыгивают через нее. Кто попадет, отходит в сторону, делает 1 приседание и снова продолжает играть. Побеждает тот, кто ни разу не попался на «Удочку».

3. Исходное положение стойки игрока – ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, корпус выступает не много вперед, туловище и руки расслаблены, а взгляд сконцентрирован на мяче.

4. Бросок мяча из-за головы

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Из и.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой, выполняем имитацию броска мяча из-за головы	5раз	Обратить внимание на руки и как они выносятся из-за головы!
2.	Передача мяча из-за головы	5 раз	 Прием мяча двумя руками снизу Выполнение передачи мяча из-за головы
3.	Перестроение в 2 колонны		
4.	Передача мяча из-за головы в цель	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Каждый выполняет 2 раза</div> 	На против каждой колонны в 5 м лежит обруч. Задача каждого выполняя передачу мяча из-за головы, попасть в цель, т.е в обрч. 

Оборудование: малые набивные мячи, кубики, гимнастические палки, набивной мешочек с песком, длинная веревка, мячи, обручи.

Ноябрь

Занятие

Тема: «Ловкие, быстрые»

Программное содержание. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров». Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Игры «Пионербол».

1.ОРУ игровым способом «Вызов номеров»

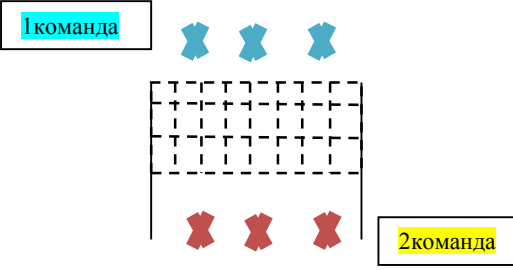
Делимся в 2 колонны. Затем каждому учащемуся присваивается свой номер, он должен запомнить его. Далее выполняется комплекс ОРУ, и инструктор резко выкрикивает любой номер ребенка. Тот, кто услышит свой номер, быстро бежит до конуса, обегает его и возвращается в свою колонну, затем поднимает руку. Побеждает та колонна, которая больше всего наберет очков.

Комплекс ОРУ

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п.- о.с. 1-руки в стороны 2-руки вверх, посмотреть вверх 3-руки в стороны 4-руки вниз	браз	Спина прямая! Руки прямые! Ноги вместе!
2.	И.п.- ноги врозь, руки к плечам 1-2-круговые движение вперед 3-4-тоже назад	браз	Спина прямая!
3.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1-2-наклон вправо		

	3-4-тоже влево 5-6-наклон вправо с прямой рукой 7-8-тоже влево	браз	Спина прямая! Руки прямые!
4.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1-3-пружинистый наклон вперед 4-и.п.	6 раз	Колени не сгибать!
5.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1- поднять правую ногу вперед, носок оттянуть 2-и.п. 3-4-тоже другой ногой	6 раз	Спина прямая!
6.	И.п. - о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком в и.п.	браз	Внимательно слушать счет!

2.Упражнять в перебрасывании мяча через сетку

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>По сигналу инструктора 1 команда перебрасывают мячи через сетку на противоположную сторону 2 команде. Вторая команда берет мячи и ждут сигнал инструктора, для того, что бы так же выполнить передачу мяча через сетку первой команде. Затем задание усложняется, команды отходят дальше от сетке</p>	7'	<p>Делимся на 2 команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество.</p> 

3.Игра в «Пионербол»

Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

Мяч в игре

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

Мяч в поле

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

Потеря мяча

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

Касание сетки

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

Аут

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

Три касания мяча

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

Переход игроков

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

Замена игроков

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

Время игры

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков.

Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

Правила поведения

Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

Оборудование: конусы, мячи, волейбольная сетка.

Ноябрь

10 занятие

Тема: «Ловкие, меткие»

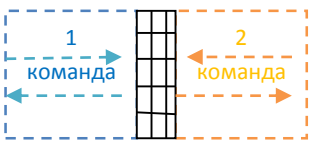
Программное содержание. Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений. Научиться управлять мячом, чувствовать его. В эстафетах, упражнять в скоростно-силовых качествах.

1. Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п.- стойка ноги вместе, мяч вперед. Подбрасываем мяч вверх и ловим его.	10 раз	Во время подбрасывание мяча вверх, ноги от пола не отрывать
2.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Разгибая руки вверх, подбрасываем мяч, и слегка приседая ловим его.	10 раз	Во время подбрасывание мяча вверх руки полностью разгибаются в локтевых суставах. Подбрасывать мяч строго вертикально перед собой

3.	И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Подбрасываем мяч вправо вверх и ловим его 2-мя руками. Влево тоже самое.	10 раз	Подбрасывание выполнять прямыми руками в вертикальной плоскости. Повторять непрерывно 5 раз в одну сторону, затем в другую.
4.	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбрасываем мяч вверх под левой (правой) ногой и ловим мяч 2-мя руками.	10 раз	Подбрасываем мяч вертикально перед собой
5.	И.п. - стойка ноги вместе, мяч внизу. Подбрасываем мяч вверх и ловим его в положении сидя.	10 раз	Подбрасываем мяч вертикально вверх на такую высоту, что бы можно было успеть сесть на пол и приготовить руки к приему мяч

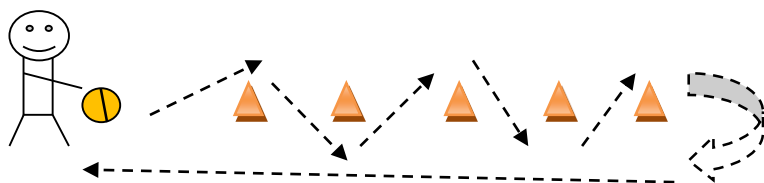
2. Развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных и.п.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Задание будет выполняться на каждой половине зала, поделенное волейбольной сеткой		
2.	И.п. - сидя на коленях, мяч на полу. По сигналу инструктора все две команды прокатывают мяч одной рукой до сетки, назад возвращаются спиной вперед	3м	Мяч прокатовать одной рукой! Спину назад не заваливать!
3.	И.п. - сидя спиной вперед к сетке, мяч на полу. По сигналу инструктора все две команды прокатывают мяч двумя руками до сетки, назад возвращаются спиной вперед	3м	Мяч прокатовать двумя руками! Спину назад не заваливать!
4.	И.п. - лежа на спине, мяч вверху в прямых руках. По сигналу инструктора все две команды прокатывают мяч одной рукой до сетки, назад возвращаются спиной вперед	3м	Мяч прокатовать одной рукой! Спину назад не заваливать!
5.	И.п. - лежа на боку, мяч на полу. По сигналу инструктора все две команды прокатывают мяч двумя руками до сетки, назад возвращаются спиной вперед	3м	Мяч прокатовать двумя руками! Спину назад не заваливать

3. Эстафеты

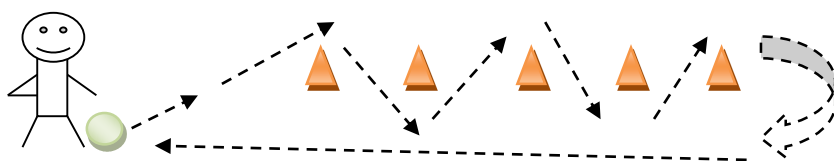
Эстафета «Баскетбол»

Введение мяча «змейкой» до конуса, назад возвращаемся бегом.



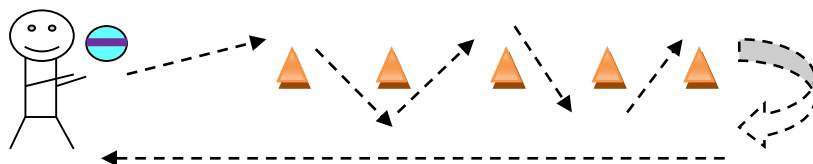
Эстафета «Футбол»

Введение мяча ногой «змейкой» до конуса, назад возвращаемся бегом.



Эстафета «Пионербол»

Подбросить мяч вверх, затем его поймать, так же «змейкой», назад возвращаемся бегом.



Оборудование: мячи, волейбольная сетка, конусы, футбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч.

Ноябрь


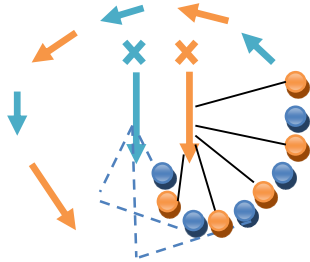
11 занятие

Тема: «Строевые упражнения и команды»

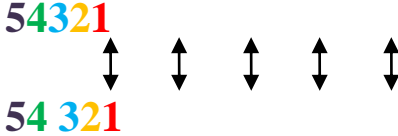
Программное содержание. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.

1. Закреплять умение ориентироваться в пространстве и строиться в колонну по 2, 3, 4

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Учащиеся выполняют бег в колонне за направляющим по кругу, по команде «в рассыпную»- все разбегаются по всему залу, по «сигналу» – дети должны быстро найти свое место в колонне и продолжить выполнять бег за направляющим.	3'	Дышать носом! Соблюдать дистанцию! Не толкаться!

2.	Перестроение в две колонны		По команде в две колонны шагом «МАРШ!» - учащиеся перестраиваются 
3.	Перестроение в одну колонну		По команде в одну колонну шагом «МАРШ!»- учащиеся выполняют перестроение в одну колонну и идут по кругу 
4.	Так же выполнить перестроение в 3 и 4 колонны		

2. Выполнение приставного шага с передачей мяча от груди в паре

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Перестроение в две шеренге		Соблюдать дистанцию!
	И.п. - стоя лицом друг другу На 1-2 -выполнение приставного шага 3-4- передача мяча от груди своей паре	5'	 <p>Сначала работает первая пара, по сигналу начинает вторая, третья, т.д. Выполнять все строго под счет! Не торопиться!</p>

3. Подвижная игра «10 передач»

Учащиеся становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи взмах руки в сторону выигравшей тройки.

Оборудование: кубики, мячи.

Ноябрь

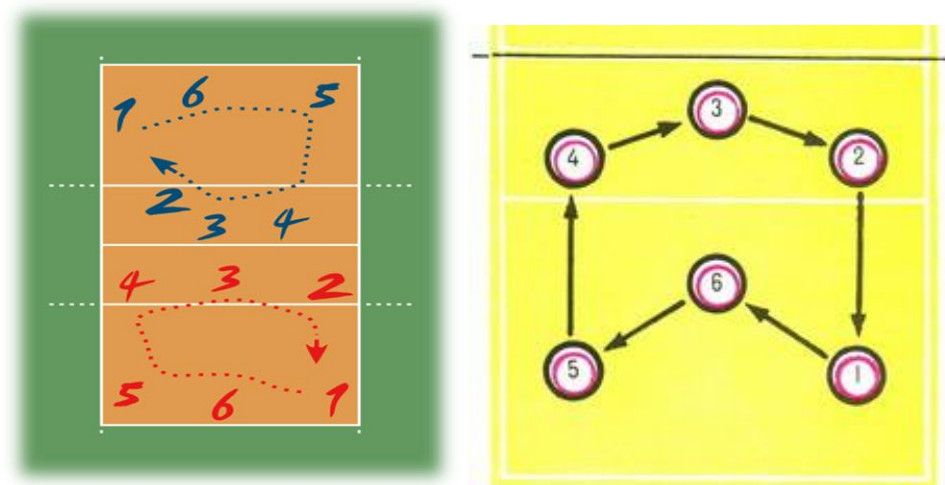
12 занятие

Тема: «Я в команде»

Программное содержание. Познакомить с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.

1. Познакомить с расстановкой игроков на поле.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи.



2. Научить перемещаться по площадке.

На площадке разложено 6 зон. Инструктор быстро проговаривает, на какой зоне должен оказаться учащийся. Он должен быстро перемещаться по зонам, без задержек.

3. Подвижная игра «Мяч через сетку»

Учащиеся становятся парами напротив друг другу и по свистку выполняют передачи через сетку разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю.

Оборудование: зрительные ориентиры (цифры), мячи, волейбольная сетка.

Декабрь

13 занятие

Тема: «Развиваем силу, скорость, ловкость»

Программное содержание. Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч капитану» учить работать в команде, стремиться к победе.

1. Формировать навык прыжка в высоту с места и прыжка с поворотом

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Расстановка по 6 зонам		1 6 5 2 3 4
2.	И.п.- ст. ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди 1- полу присед 2- толчок, выпрыгивание вверх	6 раз	Во время выпрыгивание вверх, ноги выпрямить, носки натянуть вниз! Приземление выполнять мягко с носка на всю стопу и на согнутые колени!

3.	И.п. - полу присед, руки согнуты в локтях на уровне груди 1- поворот прыжком на 80° 2- поворот прыжком на 80° 3- поворот прыжком на 80° 4- поворот прыжком на 80°	3 раза (вправо) 3 раза (влево)	Приземление выполнять мягко с носка на всю стопу на согнутые колени!
----	---	-----------------------------------	--

2. Игра «Мяч капитану»

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

По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Оборудование: мячи, волейбольная сетка.

Декабрь

14 занятие

Тема: «Правила замены»

Программное содержание. Продолжать знакомить с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Охотники и утки», знать и применять правила безопасности в игре.

1. Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи.

2. Научить перемещаться по площадке

На площадке разложено 6 зон. Инструктор быстро проговаривает, на какой зоне должен оказаться учащийся. Он должен быстро перемещаться по зонам, без задержек.

3. Подвижная игра «Охотники и утки»

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни - охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотники переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу инструктора охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.

Оборудование: зрительные ориентиры (цифры), мячи, ленты.

Декабрь

15 занятие

Тема: «Действия с мячом»

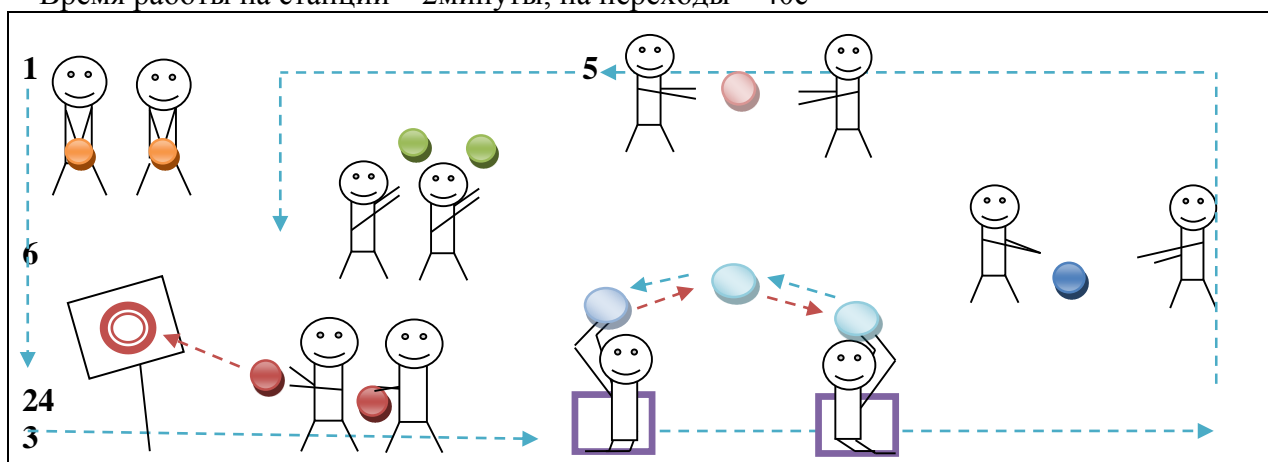
Программное содержание. Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, в баскетбольное кольцо, набивного мяча двумя руками из-за головы, передача мяча снизу, от груди, бросок мяча вверх. В игре «Мяч капитану» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.

1. Упражнять в действиях с мячом

Круговая тренировка.

6 станций, на каждой станции по 2 человека. Всего 12 человек

Время работы на станции – 2 минуты, на переходы – 40с



1 станция – броски мяча об пол

2 станция – броски мяча в баскетбольное кольцо

3 станция –сидя на коленях, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы

4 станция – передача мяча снизу

5 станция – передача мяча от груди

6 станция – бросок мяча вверх, поймать двумя руками

2.Игра «Мяч капитану»

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

По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Оборудование: мячи.

Декабрь

16занятие

Тема: «Я в команде»

Программное содержание. Продолжать детей расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, используя зрительные ориентиры. Игра в «Пионербол».

Способствовать развитию внимательности в игре «Так! Эдак!»

1. Продолжать знакомить с расстановкой игроков на поле

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи.

2.Игра в «Пионербол»

3.Игра на внимание «Так! Эдак!»

По команде «Так»- инструктор показывает различные движения, задача учащихся повторять эти движения.

По команде «Эдак» - инструктор так же показывает различные движения, но задача учащихся не повторять эти движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце игры отмечают самые внимательные.

Оборудование: зрительные ориентиры (цифры), волейбольная сетка, мячи.

Январь

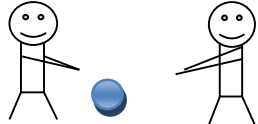
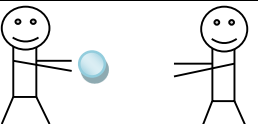
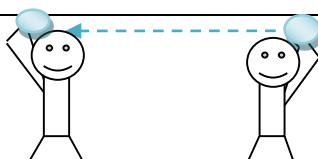
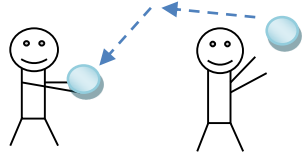
17 занятие

Тема: «Действия с мячом»

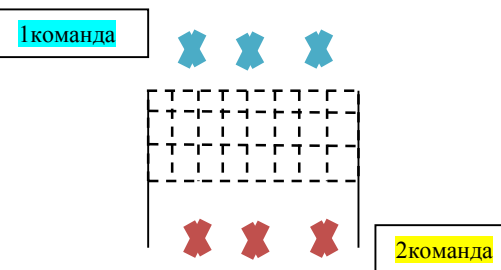
Программное содержание. Научить точности передачи мяча партнеру на месте.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. В игре «Мяч над сеткой», сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.

1. Научить точности передачи мяча партнеру на месте.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Передача мяча снизу	8 раз	
2.	Передача мяча от груди	8 раз	
3.	Передача мяча из-за головы	8 раз	
4.	2 номер – изи.п.-стоя спиной к 1 номеру выполняет передачу мяча. 1 номер стоит лицом ко 2 номеру, его задача поймать мяч.	8 раз	 Затем наоборот

2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Перебрасывание мяча через сетку По сигналу инструктора 1 команда перебрасывают мячи через сетку на противоположную сторону 2 команде. Вторая команда берут мячи и ждут сигнал инструктора, для того, что бы так же выполнить передачу мяча через сетку первой команде. Затем задание усложняется, команды отходят дальше от сетке	7'	Делимся на 2 команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество учащихся. 

3. Игра «Мяч над сеткой»

Зал поделен пополам волейбольной сеткой. На каждой половине поля располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку на площадку соперников так, что бы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде). Игра ведется двумя мячами. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается.

Оборудование: волейбольная сетка, мячи.

Январь

18 занятие

Тема: «Весело играем»

Программное содержание. Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Стоп, хоп, раз», умение ориентироваться в спортивном зале. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров». Игра в «Пионербол».

1. Игра «Стоп, хоп, раз»

Учащиеся выполняют ходьбу в колонне друг за другом. По сигналу

«Стоп» - останавливаются

«Хоп» - подбросить мяч вверх и поймать его

«Раз» - ходьба в колонне друг за другом. Так же можно выполнять легко бегом.

1.ОРУ игровым способом «Вызов номеров»

Делимся в 2 колонны. Затем каждому учащемуся присваивается свой номер, он должен запомнить его. Далее выполняется комплекс ОРУ, и инструктор резко выкрикивает любой номер учащегося. Тот, кто услышит свой номер, быстро бежит до конуса, обегает его и возвращается в свою колону, затем поднимает руку. Побеждает та колона, которая больше всего наберет очков.

3.Игра в «Пионербол»

Оборудование: зрительные ориентиры (цифры), волейбольная сетка, мячи, конусы.

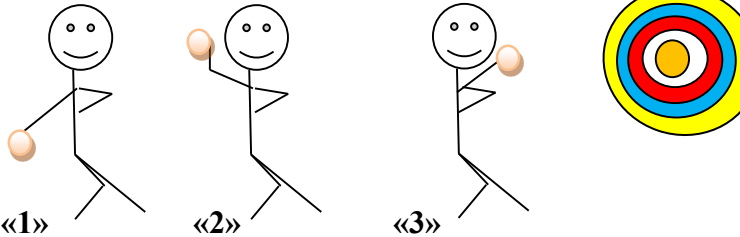
Январь

19-20 занятие

Тема: «Меткий, быстрый, ловкий»

Программное содержание. Упражнять в метании малого мяча в цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить учащихся передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.

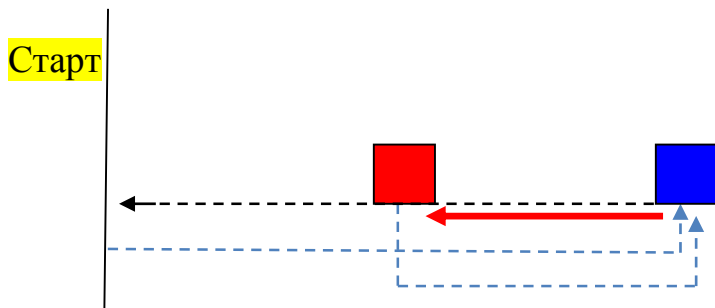
1. Упражнять в метании малого мяча в цель.

№ п.п.	Содержание	Организационно-методические указания
1.	И.п.- левая нога впереди, правая сзади, чуть согнутая в колене, мяч в правой руке, левая на поясе На раз- прямая рука с мячом отводится назад На два - прямая рука ведется вперед вверх, сгибая в локтевом суставе	

На три – выполняется метание	Выполняется метание малого мяча в цель(мишень)
------------------------------	--

2. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи».

Разделится на три или четыре команды по 3 человека. Напротив каждой команды находится синий и красный кубик. Нужно добежать сначала до синего кубика, поднять вверх, затем быстро положить его наместо, далее добежать до красного кубика, поднять вверх, быстро положить его наместо, снова добежать до синего кубика, выполнить тоже задание и быстро бежать в свою команду. Побеждает тот, кто быстрее всех придет к своей команде первым и без ошибок.



-бежать к синему кубику

→ - бежать к красному кубику

-финиширование

2. Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Передача мяча снизу	6 раз	 <p>Мяч не терят!</p>
2.	Передача мяча от груди	6 раз	 <p>Сильно мяч не передавать! Целится точно в руки!</p>

3. Игра «Подвижная цель»

Дети образуют большой круг, расположившись в 2-3 шагах, друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выбирается водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, что бы выбрать момент и попасть в водящего. Водящий, бегающий по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом вводящего, идет на его место. В ходе игры метаемым мячом не разрешается заступать ногой за черту, попадание не засчитывается, если мяч попал в водящего после отскока от пола. Если водящий поймал мяч, он не выбывает из игры.

Оборудование: малые мячи, цель (мишень), кубики, мячи, ленточки.

Февраль

21 занятие

Тема: «Учимся, играя»

Программное содержание. Упражнения, применяемые для обучения ловле и передаче мяча. В игре «Мяч через сетку» повторить разные способы передачи мяча. В игре «Вышибалы» упражнять не только в уворачиваться от мяча, но и в его ловле.

1. Упражнения, применяемые для обучения ловле и передаче мяча.

1. Взять мяч двумя руками так, что бы ладони были по обе стороны, а он находится перед грудью. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть на площадку, а затем поймать.
2. То же, но подбросить мяч вверх и сразу поймать.
3. Перекладывая мяч из руки в руку так, что бы он перемещался вокруг пояса занимающегося.
4. Передачи в парах на расстоянии 3-5м. Передача двумя руками от груди, стоя на месте, правая или левая нога впереди. Смена положений ног после 5 передач.
5. Передача мяча в четверках. Четверки образуют квадрат. Передачи в одно, затем в другую сторону. В дальнейшем можно использовать два мяча.

2. В игре «Мяч через сетку» повторить разные способы передачи мяча.

Игроки становятся парами напротив друг другу и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. Отрабатываются передачи мяча: снизу, от груди, из-за головы.

3. Подвижная игра «Вышибалы»

На площадке проходят две линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетавший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются, и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задачи вышибал – попасть в игроков мячом.

Задача игроков – увернуться и ловить «свечки».

Тот, в кого попал мяч, считается выбившим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от меча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбившие игроки возвращаются и все начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбившие становятся вышибалами и игра продолжается.

«Свечка» - свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю. Свечка – это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их, в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

Оборудование: мячи, волейбольная сетка.

Февраль

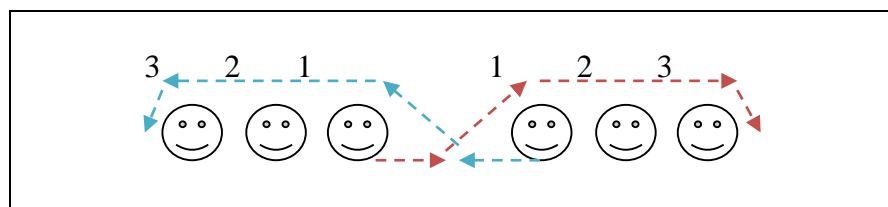
22 занятие

Тема: «Быстрый мяч»

Программное содержание. Учить ловить и передавать мяч в движении. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. Способствовать развитию быстроты в игре «Гонка мячей по кругу».

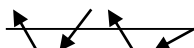
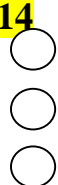
1. Учить ловить и передавать мяч в движении.

Образуются две встречные колонны. Каждому присваивается номер. Первые игроки бегут друг другу, по сигналу инструктора, они останавливаются и выполняют любую передачу мяча, после этого убегают в конец противоположной колонны. Затем вторые выполняют тоже самое и т.д.



2. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах

14



- 1-запрыгивание и выпрыгивание из обруча в обруч
- 2-перепрыгивание через гимнастические палки
- 3- прыжки «змейкой»
- 4- прыжки вправо, влево через веревку

23



3. Игра «Гонка мячей по кругу».

Учащиеся становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздается свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

Оборудование: мячи, обручи, гимнастические палки, конусы, веревка.

Февраль

23 занятие

Тема: «Начинаем играть!»

Программное содержание. Упражнять в перемещении по площадке вперед, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Пионерболе». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча. Игра в «Пионербол».

1. Упражнять в перемещении по площадке вперед, назад, правым боком, левым.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Задание выполняется по кругу			
1.	Ходьба и ее разновидности: -на носках, руки вверх	15м	Спина прямая! Руки в локтевых суставах не сгибать! Ноги прямые!
2.	- на пятках, руки за голову	15м	Назад спину не заваливать! Локти развести! Ноги прямые!
3.	- с высоким подниманием колена, руки вперед	15м	Спина прямая! Носок тянуть в пол!
4.	- полу приседе, рука на поясе	15м	Спина прямая! Шаг короткий!
5.	- полном приседе, руки на поясе	15м	
6.	-приставной шаг, руки на поясе (вправо, влево)	15м	Стопы параллельной друг другу! Выполнять боком!
7.	- спиной вперед, руки на поясе	15м	Соблюдать дистанцию!
8.	Бег и его разновидности:		

	выполняется легкий бег по кругу. <u>По свистку</u> - смена направляющего (т.е. дети, выполнили поворот и бегут в другую сторону). <u>По хлопку</u> – выполняется подскок.	5 кругов	Выполнять все точно по командам! Соблюдать дистанцию!
--	---	----------	--

2. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Пионерболе».

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи.

Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать одну передачу.

Игрок, поймавший мяч, может передать мяч второму игроку, второй может передать третьему, и третий уже совершает передачу на противоположную сторону. Если во время розыгрыша мяча в тройках, мяч падает, то этот гол зачитывается команде, которая разыгрывала мяч.

3. Игра в «Пионербол»

Оборудование: зрительные ориентиры (цифры), волейбольная сетка, мячи.

Февраль

24 занятие

Тема: «Повторение правил»

Программное содержание. Разминка игровым способом «Вызов номеров». Упражнять в передаче мяча из-за головы. Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, нападающий удар, подача и пас в игре.

1. ОРУ игровым способом «Вызов номеров»

Делимся в 2 колонны. Затем каждому учащемуся присваивается свой номер, он должен запомнить его. Далее выполняется комплекс ОРУ, и инструктор резко выкрикивает любой номер учащегося. Тот, кто услышит свой номер, быстро бежит до конуса, обегает его и возвращается в свою колону, затем поднимает руку. Побеждает та колона, которая больше всего наберет очков.

2. Передача мяча из-за головы.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Перестроение в 2 шеренге	1,5	Набрать дистанцию (1м)
2.	Передача мяча друг другу с отскоком от пола	10 раз каждый	 <p>Прием мяча двумя руками снизу передачи мяча из-за головы</p>

3. Продолжать объяснять правила игры.

Подача в пионерболе выполняется броском одной рукой из-за лицевой линии.

Ошибки при подаче: подача двумя руками, заступ подающим игроком за лицевую линию, подача в аут или сетку.

Игра. Каждая команда имеет право на три касания мяча, третьим касанием мяч отправляется на сторону соперника одной или двумя руками с места или нападающим ударом с двух рук.

Прием в пионерболе - это ловля мяча, т.е. кратковременная задержка мяча в двух руках.

Пас- передача мяча партнеру броском в руки.

При ловле мяча двумя игроками одновременно мяч отправляется на сторону соперника одним из игроков или разыгрывается на третье касание.

Правило 3-х шагов – каждый игрок с мячом в руках может сделать три шага.

Ошибки: двойное касание (игрок перехватывает мяч дважды или перекладывает мяч с руки на руку), прокат, мяч касается пола или падает на пол, использовано более трех касаний (4 удара).

Нападающий удар выполняется игроком первой линии (№2,3,4) в прыжке с двух шагов, третий – прыжок. Мяч направляется на сторону соперника через сетку с двух рук резко вниз. Игроки второй линии (№1,6,5) так же имеют право на атаку через сетку с двух рук, не заступая на трех метровую линию.

Ошибки: двойное выпрыгивание, нападающий игрок касается сетки, мяч попал в сетку, т.е. он не перелетел на сторону соперника.

Оборудование: конусы, мячи.

Март

25 занятие

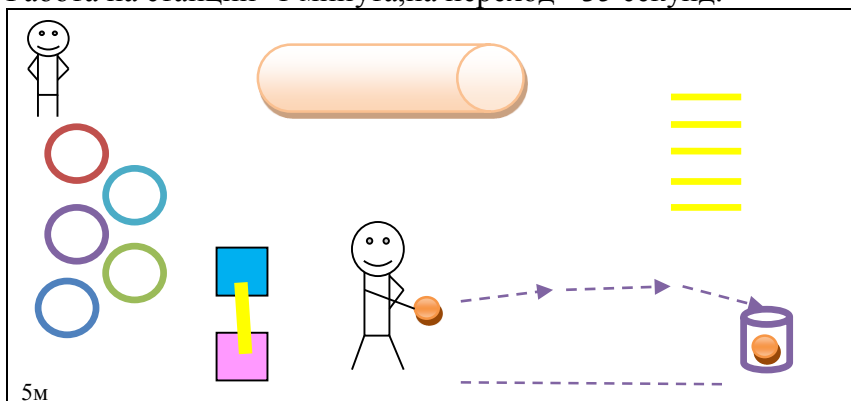
Тема: «Круговая тренировка»

Программное содержание. Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целброс». Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку изученными способами, в цель. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Так! Эдак!».

1.Круговая тренировка

5 станций, по 2 человека на каждой.

Работа на станции -1 минута,на переход - 35 секунд.



1 станция - прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь и приземляясь на две ноги одновременно.

2 станция – сгруппироваться, и пролезть через «ворота» так, что бы верхняя гимнастическая палка ни упала.

3 станция – бросок малого мяча в цель (корзину).

4 станция – прыжки без остановки через гимнастические палки.

5 станция – лазанье на четвереньках в тоннель.

2.Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку изученными способами, в цель.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	На одной стороне площадки находятся 6 обручей, на другой находится игрок с мячом. Его задача перебросить мяч через сетку (любым способом) так, что бы он попал мячом в любой	7'	



	обруч. Дается 5 попыток, ему нужно хотя бы раз попасть в цель.		
--	--	--	--

3. Игры на внимание.

«Кого назвали, тот и ловит»

Строится круг. В середине круга находится инструктор с мячом, его задача подкинуть мяч вверх и выкрикнуть имя ребенка. Задача детей, тот, кто услышал свое имя, должен поймать мяч.

«Так! Эдак!»

По команде «Так»- инструктор показывает различные движения, задача учащихся повторять эти движения.

По команде «Эдак» - инструктор так же показывает различные движения, но задача учащихся не повторять эти движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце игры отмечаются самые внимательные.

Оборудование: обручи, большие кубики, гимнастические палки, малые мячи, корзина, туннель, волейбольная сетка, мячи.

Март

26 занятие

Тема: «Быстрый мяч»

Программное содержание. Упражнять в перемещение по залу. Закреплять умение выполнять подачу и ловлю мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба и ее разновидности:		Выполнять задание по кругу
	На носках, руки вверх	10м	Ноги прямые! Тянуться выше!
	На пятках, руки за голову	10м	Спину назад не заваливать! Локти разведены!
	С высоким подниманием колена, руки в сторону	10м	Носок тянуть вниз! Руки прямые! Спина прямые!
2	Бег		Выполнять задание по кругу
	Группа в колонне по одному бежит в среднем темпе вдоль площадки. По сигналу, последней в колонне выполняет рывок, обгоняя группу, становится направляющим и т.д.	5 кругов	Соблюдать дистанцию!

2. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча.

На одной стороне площадке находится 1 команда по 6 человек, на другой стороне 2 команда, так же по 6 человек.

1 команда – выполняют подачу мяча на противоположную сторону (мяч должен перелететь через сетку не задев ее).

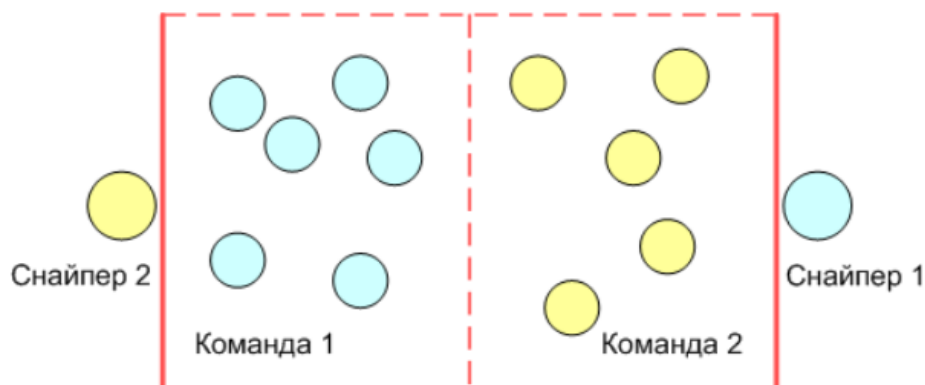
2 команда – должны поймать мяч.

Затем наоборот.

Каждый передает точно своей паре.

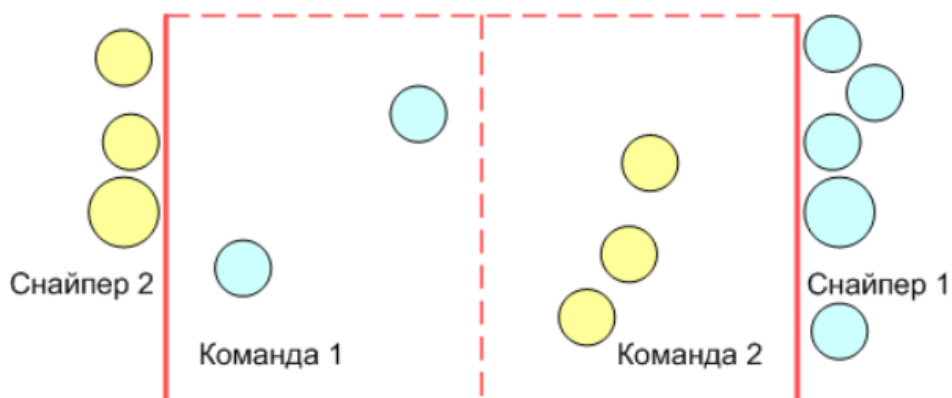
3. Подвижная игра «Снайперы»

Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается «снайпер», остальные становятся обычными игроками. Размещаются все таким образом:



«Снайпер» первой команды перебрасывает мяч своей команде, пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему «снайперу», опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему «снайперу». В случае, если игрок команды поймал мяч «с лету», мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим «снайпером». Мяч, пойманным о землю, не считается – игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим «снайпером» а за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально «под расстрелом».



Оборудование: мячи, волейбольная сетка.

Март

27 занятие

Тема: «Пионербол»

Программное содержание. Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «пионербол» познакомить учащихся с термином «партия». Закреплять умение выполнять различные передачи мяча.

1. Продолжать обучать прыжковым упражнениям.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	1- пройди обычным шагом по гимнастической скамейке, со скамейки спрыгнуть и запрыгнуть в первый обруч, во второй, затем в третий. После	3 круга	

	<p>этого спокойно шагом идти к следующему заданию.</p> <p>2- выполнить прыжки через набивные мячи, отталкиваясь и приземляясь на две ноги одновременно.</p>		<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Соблюдать дистанцию! Прыжки выполнять правильно!</p>
--	--	--	---

2.Познакомить учащихся с «партией» в пионерболе.

Каждая партия в пионерболе, а их может быть две или три, проходит до определенного количества набранных одной из команд очков. Обычно это 10,15 или 25 очков. Причем перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка.

3.Закреплять умение выполнять различные передачи мяча.

Стоя в 2 шеренгах, лицом друг к другу, выполняются передачи мяча:

- от груди;
- двумя руками, из-за головы;
- одной сверху;
- одной снизу;
- с ударом в пол с места;
- с ударом в пол в прыжке.

Используется правило «свистка», т. е, по свистку начинаем и по свистку заканчиваем.

Так же соблюдать дистанцию \updownarrow 3м, \leftrightarrow 1м.

Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, набивные мячи, мячи.

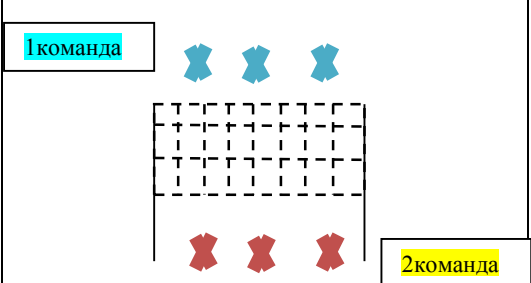
Март

28 занятие

Тема: «Пионербол»

Программное содержание. Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками. В игре «3 касания» закрепить понимание учащихся о правиле 3 передач. Игра в пионербол.

1. Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>По сигналу инструктора 1 команда передают мячи сверху двумя руками через сетку на противоположную сторону 2 команде. Вторая команда берет мячи и ждут сигнал инструктора, для того, что бы так же выполнить передачу мяча сверху двумя руками через сетку первой команде. Затем задание усложняется, команды отходят дальше от сетке.</p>	7'	<p>Делимся на 2 команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество учащихся</p> 

2.Игра «3 касания»

Игроки разделены на две команды. У каждой команды по одному мячу. По первому сигналу инструктора, тот, у кого в руках мяч, выполняет передачу мяча любым способом,

любому игроку своей команды, по второму сигналу, снова передача мяча своему игроку, а уже на третий сигнал, тот, кому передали третий мяч, выполняет передачу через сетку, на противоположную сторону, другой команде. Все команды выполняют одно и то же задание.

3.Игра в «Пионербол»

Оборудование: волейбольная сетка, мячи.

Апрель

29 занятие

Тема: «Подвижные игры»

Программное содержание. Разучить правила игры «Третий лишний», упражнять в игре «Охотники и утки».

Игра «Третий лишний»

Дети встают в круг по двое, один сзади другого. Расстояние между парами – до двух шагов. За пределами круга находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается его догнать. Убегающий ребенок, спасаясь от догоняющего, встает впереди какой-нибудь пары. Теперь должен убегать ребенок, который оказался третьим. Если же догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

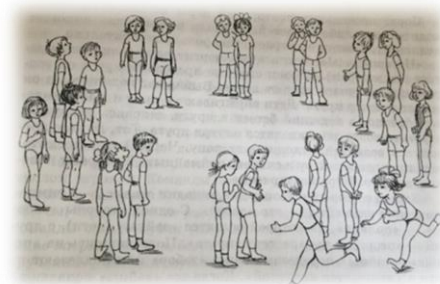
В игре следует придерживаться следующих правил: бегать только по кругу, не пересекая его, не касаться игроков, стоящих в кругу, водить не слишком долго, что бы все дети успели включиться в игру. Если учащихся для этой игры не хватает, можно провести игру «Второй лишний». В этом случае игроки стоят в кругу по одному. Тогда лишний будет не третий, а второй участник.

Игра «Охотники и утки»

Взявшись за руки, играющие составляют круг.

Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни - охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга.

Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотники переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу инструктора охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.



Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

Инструктор встает с играющими в круг и предлагает выполнить за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещенного. Тот, кто ошибается и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечают участники, не сделавшие ни одной ошибки, а так же самые невнимательные получают дополнительное задание.

Оборудование: ленты, мячи.

Апрель

30 занятие

Тема: Эстафетные соревнования с мячом

Программное содержание. Упражнять в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.

Эстафета «Мой забавный мяч»

Игроки строятся в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров находится конус. По сигналу инструктора, первые выполняют легко бегом подбрасывание мяча вверх до конуса, затем задания меняется, и уже обратно, выполняют отбивания мяча о землю одной рукой. Побеждает та команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Эстафета «Бег с 3 мячами»

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ним до конуса и в обруч складывает все мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к своей команде и, не добегая 1 м складывает их в обруч. Все остальные участники делают тоже самое.

Эстафета «Крабики»

Игроки строятся в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров находится конус. По сигналу инструктора первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик») мяч кладется на бедра (между ног). По сигналу участник каждой команды начинает движение ногами вперед, доходит до конуса, встает и обратно к своей команде возвращается легко бегом, передает эстафету, касанием руки второму участнику. Второй участник выполняет то же самое, и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Эстафета «Играем в хоккей»

Игроки строятся в колонне за стартовой линией. По сигналу инструктора, первый участник ведет «змейкой» теннисный мяч, клюшкой, с обводкой 3-х конусов, забрасывает мяч в ворота и возвращается обратно бегом к своей команде, передает клюшку и мяч следующему игроку.

Эстафета «Передал - садись»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертятся две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу инструктора капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тот час приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Завершением эстафеты считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Оборудование: мячи, конусы, малые мячи, гимнастические палки.

Апрель

31 занятие

Тема: «Разновидная тренировка»

Программное содержание. Упражнять в беговых и прыжковых упражнениях, развивать силу мышц рук в упражнениях на гимнастической стенке. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять в ловкости, умении работать в команде.

1. Упражнять в беговых и прыжковых упражнениях.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Перестроение в две колонны 		Задание выполняется до конуса, назад возвращаться легко бегом!

			
1.	Подскоки, руки выполняют круговые движение вперед	10м	Как можно выше отрываться от пола!
2.	Многоскоки, руки работают как при беге	10м	Одновременно выполнять смену ног!
3.	Прыжки на одной ноге (правой, левой), руки на поясе	10м	Прямая спина! прыжки выполнять 5м на левой ноге, 5м на правой!
4.	Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе	10м	Спина прямая! Колени поднимать выше!
5.	Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед	10м	Не сбиваться! Продвигаться вперед спиной!
6.	Захлест голени назад, руки за спиной	10м	Спина прямая!
7.	Бег прямыми ногами, руки на поясе	10м	Ноги прямые! Носки натянуты!
8.	Галоп, правым (левым) боком, руки на поясе	10м	Выполнять боком!
9.	Ускорение	10м	Пробежать чуть дальше конуса, для снижения скорости!
10.	Семенящий бег, руки свободно	10м	Расслабится!

2. Упражнения на гимнастической стенке.

№ п.п.	Исходное положение	Выполнения упражнения	Дозировка
1	Стоя, сомкнув ноги, лицом к гимнастической стенке на расстоянии трех шагов	1,3-падая вперед, взяться за рейку хватом сверху на уровне груди; 2-оталкнуться от рейки, хлопнуть перед собой; 4-и.п., хлопнуть за спиной	10 раз
2	Стоя, сомкнув ноги, спиной к гимнастической стенке, согнутыми руками взяться за рейку на уровне плеч	1-наклон головы влево; 2-и.п. 3-наклон головы - вправо; 4-и.п.	3 раза
3	Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки упираются в рейку на уровне пояса хватом снизу	1,3-согнуть руки; 2,4-выпрямить в и.п.	5 раз
4	Стоя на левой ноге правым боком к гимнастической стенке, правая нога на рейке на уровне пояса, руки вверх	1-наклон к правой ноге, коснуться руками пальцев ноги; 2- наклон к левой ноге, коснуться руками пальцев ноги; 3-руки вверх; 4-поворот кругом сменить положение ног. Тоже с другой ноги.	4 раза
5	Стоя левым боком к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, держась левой рукой за рейку на уровне пояса	1-мах прямой правой ногой вперед; 2-мах прямой правой ногой назад; 3-4-то же самое;	4 раза

		То же, стоя правым боком к гимнастической стенке	
6	Стоя левым боком к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, держась левой рукой за рейку на уровне пояса	1,3-присесть, правую руку в сторону; 2,4-встать в и.п.	5 раз
7	Лежа на спине головой к гимнастической стенке, руками держась за первую рейку, хватом сверху, локти в стороны, прижаты к полу	1-поднять ноги, завести за голову и коснуться второй рейки; 2-коснуться ногами третьей рейки; 3-коснуться ногами четвертой рейки; 4-вернуться в и.п.	4 раза
8	Стоя на правой ноге лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, левая нога на первой рейке, руками держась за рейку на уровне пояса	1,3-прыжком сменить положение ног; 2,4-прыжком вернуться в и.п. Прыжки чередовать с лазаньем по гимнастической стенке до четвертой рейки и вниз одноименным способом	3 раза по 8 прыжков
9	Стоя спиной к гимнастической стенке, касаясь реек, руками держась за рейку хватом снизу	1-и.п., вдох; 2-отклонится вперед, потянуться подбородком вперед, выдох, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш-ш-ш»-«гуси шипят»	3 раза

3. Игра «Гонка мячей по кругу».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздается свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

Оборудование: гимнастическая стенка, мячи, конусы.

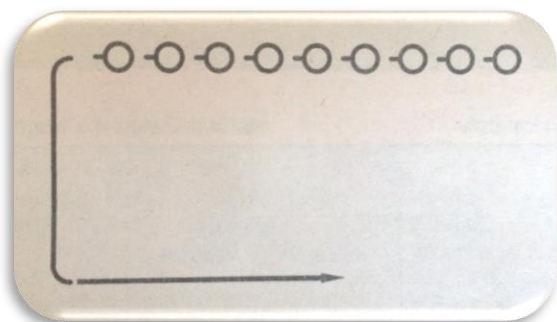
Апрель

32 занятие

Тема: «Ручной мяч»

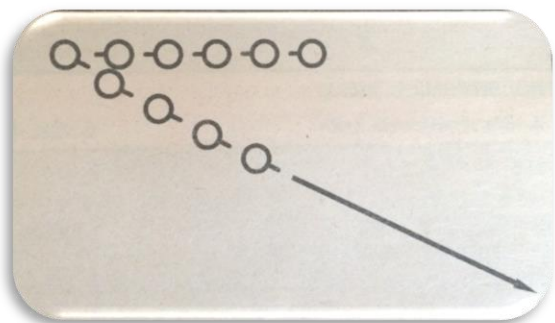
Программное содержание. Упражнять в выполнении с детьми строевых упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в работе с мячом. В игре «Поймай мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции.

1.Выполнение строевых упражнений.

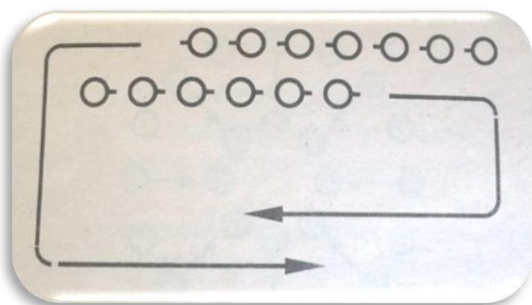


Движение в обход (направо, налево)

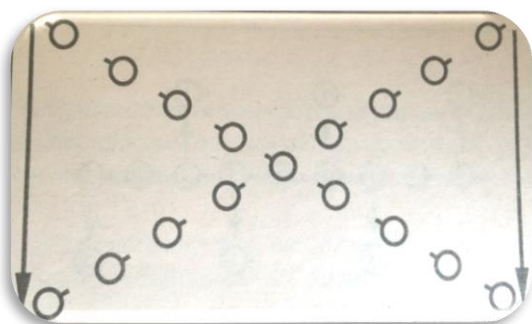
Движение по диагонали



Расхождение встречных колон



Расхождение двух колонн по диагонали через одного



2. Игровые упражнения с мячом (2 мин. на каждое упражнение).

- 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
- 2.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).
- 3.Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте(не менее 10 раз подряд).
- 4.Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), стоя на месте.
- 5.Бросание мяча друг другу с хлопком.
- 6.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
- 7.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
- 8.Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
- 9.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

3. Игра «Поймай мяч»

Учащиеся стоят в кругу. Выбираются два водящих, они находятся в центре круга. По свистку учащиеся начинают передавать мяч друг другу, задача водящих поймать мяч в тот

момент, когда он пролетает над ними. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Оборудование: ленты, мячи, конусы.

Май

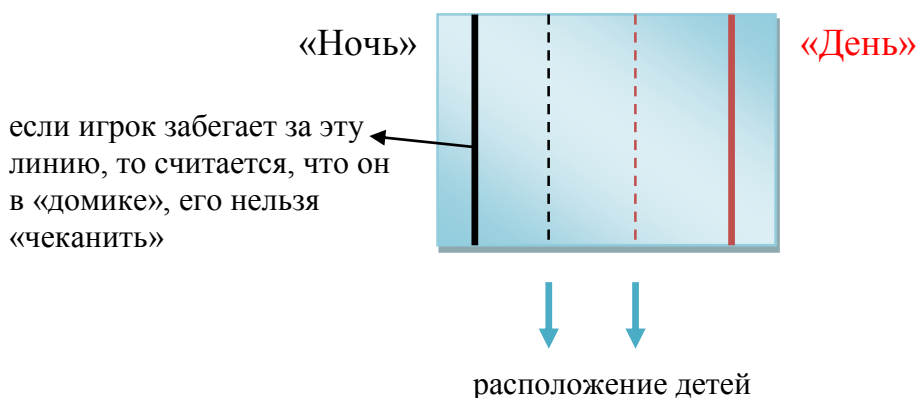
33 занятие

Тема: «Пионербол»

Программное содержание. Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желания играть в команде, побеждать.

Разминка игровым способом «День, Ночь»

Игроки стоят в двух шеренгах на против друг друга, одна команда «День», другая «Ночь». Выполняется комплекс упражнений. Инструктор быстро выкрикивает «Ночь», значит команда «День», должны быстро убежать за линию своей площадки. Если кто-то из команды «Ночь» подчеканил игрока из команды «День», то им присуждается одно очко. В конце побеждает та команда, которая набрала больше очков. Инструктор каждый раз может выкрикивать название любой команды.



Игра в «Пионербол» по всем изученным правилам.

***Правила игры «пионербол»
для учащихся дошкольного возраста***

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

Мяч в игре

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

Мяч в поле

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

Потеря мяча

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

Касание сетки

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

Аут

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

Дети: Нет!

Ведущий: Продолжаем наш путь с веселой песенкой
(как только заиграет музыка, дети сразу перестраиваются на свои места)

муз. Шарик воздушные

Ведущий: Ребята, уже близко страна кругляндия, и на нашем пути первое задание, нам нужно ответить на вопрос, а какие бывают мячи?

Игра «Назови мячи»

Ведущий: Молодцы ребята, вот и открылись двери в спортивную страну, и я предлагаю по этому поводу устроить салют.

Игра «Салют» (дети начинают бегать по кругу, шарик над головой, затем, когда музыка останавливается, все подбрасывают шары вверх и кричат салют)

Ведущий: Красочный получился у нас салют, теперь можем убрать шарики, и построится в шеренгу. Ребята, посмотрите, кто - то забыл шляпу, посмотрим, что же здесь, какая то записка, прочитаем ее?

(Читаем записку)

Здравствуйте ребята! Я король Кругляндии - страны шаров и мячей. В нашей спортивной стране есть традиция, предлагать всем гостям выполнять интересные спортивные задания. К сожалению не могу присутствовать с вами, так как у меня королевские дела. Уверен, что вы справитесь сами. Все что нужно, вы найдете в шляпе.

(в шляпе лежат карточки с заданиями для полосы препятствий, вместе с детьми нужно проговорить, что нарисовано на карточках)

Выполнение заданий по станциям:

1 станция – ходьба по гимнастической скамейке, с ведением мяча;

2 станция – прыжки «классики» с передачей мяча;

3 станция – подбрасывание мяча вверх, с хлопком .

Упражнение «Воздушный шар»

(Перестроение в одну колонну)

Ведущий: Ребята, а вы знаете какая самая любимая игра в кругляндии?

Дети: Пионербол!

(игра в Пионербол, дети с родителями)

Ведущий: А сейчас ребята, мы выполним еще задание.

КРУГЛЫЙ МЯЧИК НА ЛАДОНЬ

У МЕНЯ КАЛЮЧИЙ ОН

ПОКАТИЛИ ПО ЛАДОШКАМ

С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ НЕМНОЖКО

МЯЧ Я ВОВСЕ НЕ ПРОСТОЙ

А КАЛЮЧИЙ, ЗАВОДНОЙ

БУДЕШЬ ТЫ СО МНОЙ ДРУЖИТЬ

ОЧЕНЬ СИЛЬНЫМ МОЖЕШЬ БЫТЬ

Я НА МЯЧИК НАЖИМАЮ

Я ЗАРЯДКУ ДЕЛАЮ

БДЕТ СИЛЬНОЙ ПРАВАЯ

БУДЕТ СИЛЬНОЙ ЛЕВАЯ

Пальчиковая гимнастика: ДРУГ ВЕСЕЛЫЙ, МЯЧИК МОЙ
ВСЮДУ, СВЮДУ ОН ЗА МНОЙ
1,2,3,4,5 ХОРОШО С МЯЧОМ ИГРАТЬ

Ведущий: Ребята, закрываем глаза, выполняем глубокий вдох, затем выдох и представляем, что мы возвращаемся обратно в наш детский сад на воздушных шарах.

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Ребята, оказывается, король страны кругляндия, наблюдал за нами в подзорную трубу и за все наши старания, он сделал нам небольшой подарок, посмотрим, что же там. 1-2-3 чудо шляпа сотвори.

Май

35-36 занятие

Тема: Тестирование

Программное содержание. Приём контрольных нормативов.

Методика проведения. Определение физической подготовленности

№ п/п	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	10-20
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	8-10
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	5-9 м
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	5-10

Методическое обеспечение (2 год освоения программы)

Сентябрь

1-2 занятие

Тема: «Тестирование»

Имя _____

девочка

Возраст 6-7 лет

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2 мин		
Мышцы брюшного пресса	15 раз		
Мышцы ног	88 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	8,5 см		
Скорость	2,2 сек		
Сила	200 см		
Владение основными движениями	Норматив 4 года		
Движения с мячом:			
Подбрасывание – ловля	30		
Отбивание от пола	15		
Прыжки через скакалку	11		

Имя _____

мальчик

Возраст 6-7 лет

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2,5 мин		
Мышцы брюшного пресса	20 раз		
Мышцы ног	108 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	6,5 см		
Скорость	2 сек		
Сила	300 см		
Владение основными движениями	Норматив		
Движения с мячом:			
Подбрасывание – ловля	35		
Отбивание от пола	20		
Прыжки через скакалку	10		

Сентябрь

3 занятие

Тема: «Пионербол»

1. Повторить с учащимися правила игры пионербол; технику безопасности игры.

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

Мяч в игре

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

Мяч в поле

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

Потеря мяча

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

Касание сетки

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

Аут

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

Три касания мяча

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

Переход игроков

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

Замена игроков

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими учащимися). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

Время игры

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков.

Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

Правила поведения

Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

2. Упражнять в передаче, ловле мяча.

И.П. стойка ноги врозь, мяч впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же в соревновании *«Кто выше»*, *«Жонглер»*.

И.П. — ноги на ширине плеч. Бросок мяча вверх, хлопок перед собой, ловля двумя руками. То же, но ловля после отскока об пол. То же но с двумя хлопками подряд, или хлопок перед собой и за спиной *«Хлопушка»*.

И.П. — мяч в левой руке. Передача мяча перед собой в правую, а за спиной в левую (*по кругу*). То же в другую сторону.

В парах:

«Не упусти мяч»: стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру, броски двумя руками от груди. Постепенно увеличивать расстояние.

«Хлоп-скок»: и.п. ноги на ширине плеч. Броски мяча партнеру с ударом об пол.

Постепенно увеличивать расстояние.

«Точно в руки» ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками из-за головы партнеру.

Постепенно увеличивать расстояние.

1. Развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок».

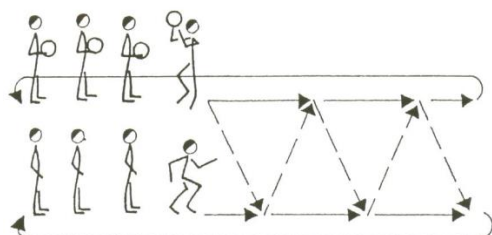
Под музыку учащиеся в рассыпную бегают по залу, как только музыка останавливается, они должны занять место в любом свободном обруче. Тем, кому обруча не хватило, выполняют какое либо задание.

Сентябрь

4 занятие

Тема: «Ловкий мяч»

1. Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг.



2. Закрепить понятие «стойка игрока».

Стартовая стойка.

- Игрок принимает положение, позволяющее легко начать перемещение в любую сторону.
- **Оптимальное положение** — ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.

3. Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд.

4. Подвижная игра «А ну-ка, отними!».

На игровой площадке проводится черта, за которой собираются все играющие. В начале игры назначается водящий. У него в руках мяч. По сигналу или по команде учителя водящий бросает мяч вперед. Все играющие выбегают из-за черты и стремятся схватить мяч. Кто первый схватит мяч, бежит с ним обратно, стараясь пересечь черту. Если другой игрок преграждает путь и касается мяча (силу, толчки — не применять), то игрок, державший мяч, бросает его на землю. Мяч подбирает любой другой игрок и устремляется к линии. У него также могут выбить мяч, дотронувшись до него. Игрок, которому удастся пересечь линию с мячом, получает право быть водящим и бросить мяч. Побеждает тот, кто чаще других за время игры будет водящим.

Октябрь

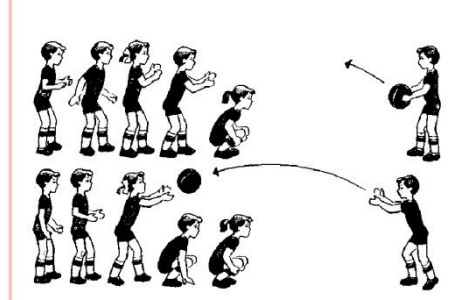
5 занятие

Тема: «Ловкий мяч»

1. Закрепить приобретённые знания «стойки игрока».



2. Развивать ловкость при подаче и ловле мяча.



3. В игре «Мяч через сетку» способствовать развитию прыгучести, ловкости, координационных способностей.

По сигналу тренера все игроки бросают мяч через сетку, на сторону противника; ловят, или подбирают с пола, мячи, прилетевшие с противоположной стороны и бросают их обратно, через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока все мячи не окажутся на одной стороне (за этим следит тренер и сразу же дает сигнал "стоп"). Побеждает команда, оставшаяся без мячей.

Октябрь

6 занятие

Тема: «Путешествие по стране физкультуры и здоровья»

Спортивно - развлекательный квест
«Путешествие по стране физкультуры и здоровья»

Инструктор: Здравствуйте ребята! Я рада Вас всех видеть сегодня, что вы все здоровы и ходите в детский сад. Ребята как вы думаете, что такое здоровье
(*Ответ детей*)

Инструктор: Здоровье – это не только отсутствие какой – либо болезни, но и веселое настроение, хороший аппетит, физическая сила, и радость.

Инструктор: Сегодня в нашем саду проходит квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки.

Инструктор: Я для вас принесла в подарок карту Страны физкультуры и здоровья, что бы мы могли отправиться в увлекательное путешествие, но по дороге туда проникли вирусы и микробы и уничтожили ее, остались только кусочки. И теперь нам придется отправиться в путешествие без карты и создавать ее заново.

Инструктор: Ребята вы готовы помочь создать новую карту? (*Ответ детей*) Вам нужно будет пройти несколько этапов и испытаний, на каждом этапе вы получаете конверт с кусочком карты, а в конце путешествия попытаемся ее сложить и передадим детям из других групп.

1 этап. Игра «Донеси и не урони» - город Ловкости

дети выстраиваются в колонну, ставится две корзины. Вначале колоны корзина пустая, на расстоянии 5 м ставится другая корзина с мячиками. Задача детей с помощью гимнастических палок переносить шарики из одной корзины в другую.

2 этап. «Полоса препятствий» - город Быстроты

- прыжки из обруча в обруч
- пролезть под стойкой
- перешагивание через гимнастические палки
- ходьба «змейкой» взявшись всем за руки

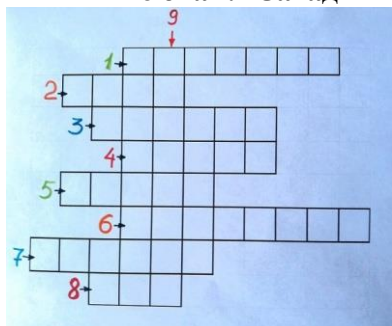
3 этап. «Перетягивание каната» - город Силы

4 этап. «Прыжки через скакалку» - город Выносливости

5 этап. «Ходьба по балансирам» - город Равновесия



6 этап. «Загадки - кроссворд»



1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (зарядка)
2. Что полезно нам всегда: солнце, воздух и (вода)
3. Окружает нас всегда, Мы им дышим без труда ... (воздух)
4. Крепкими, здоровыми вырасти хотим, для этого нам нужно соблюдать ... (режим)
5. Хочешь ты побить рекорд, так тебе поможет ... (спорт)
6. В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть еще таблетки
Вкусом как конфетки
Принимают для здоровья
Их холодною порою.

Для Сашули и Полины
Что полезно?... (Витамины)

7. Быть выносливым всегда помогает нам... (ходьба)

8. Ноги и мышцы все время в движении-
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко – (бег)

Инструктор: давайте вместе прочитаем, какое слово у нас получилось – «ЗДОРОВЬЕ»

Инструктор: За решение кроссворда, вы получаете последний кусочек карты, и давайте все вместе попробуем ее сложить.

На карте мы видим те города, где мы сегодня были, давайте еще раз их повторим...
Теперь мы эту карту можем передать другим детям, чтобы они смогли совершить увлекательное путешествие и тоже стали ловкими, быстрыми, сильными, выносливыми и здоровыми как вы.

Ну что ребята, подошла к концу наша с вами игра. Вам понравилась путешествовать?
Спасибо вам, за вашу внимательность, находчивость, ловкость и сообразительность. Ну а нам пришло время прощаться, до свидания!

Карта

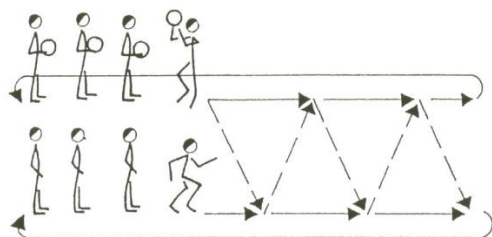


Октябрь

7 занятие

Тема: «Ловкие ребята»

1. Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг.



2. Развивать ловкость, координацию в играх «10 передач».

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек.

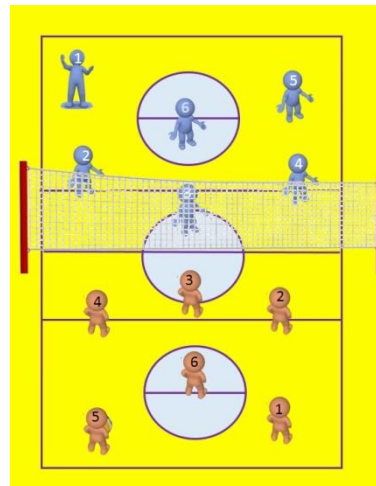
Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это

удается, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

2. Игра «Пионербол»

Правила игры

- Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде — от 3 до 8 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.
- Одна из команд по жребию начинает игру с подачи.
- Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается поймать мяч и перебросить его на противоположную сторону.
- Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков.
- После 15 очков команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат двух партий 1-1, назначается третья партия.



Октябрь

8 занятие

Тема: «Круговая тренировка»

1. Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат по мату).

2. Развивать силу мышц рук в виси на канате.

3. Развивать прыгучесть, выполняя прыжки на фитбольных мячах.

4. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.

Учащиеся встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении.

Правила

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.

2. Мяч разрешается только перебрасывать.

3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.



Ноябрь

9 занятие

Тема: «Ловкие, быстрые»

1. Ходьба и бег с мячом.

- на носках, мяч вверху
- на пятках, мяч за головой
- прыжки приставным шагом, правым боком, мяч перед собой.
- то же левым боком.
- подскоки с ноги на ногу.

Игра «Стоп. Хоп. Бежим.»

2. Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках.

3. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЫЗОВ НОМЕРОВ»

Инвентарь: конусы.

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость.

Подготовка. Дети строятся в три колонны (команды) и рассчитываются по порядку номеров. Перед каждой колонной конус на расстоянии 5 метров.

Ход игры. Педагог называет номера (не по порядку) и вызванные дети бегут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно.

Правила. Учащийся, выполнивший задание быстрее, выигрывает для команды очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков

Ноябрь

10 занятие

Тема: «В тренажерном зале»

1. Создать непринуждённую и уютную обстановку как в тренажёрном зале (расставить тренажеры по залу).

1 станция – бег на беговых дорожках;

2 станция – по канату забраться на гимнастическую лестницу и спуститься по наклонной доске;

3 станция – тренажер велосипед;

4 станция – подбрасывания и ловля мяча с хлопком;

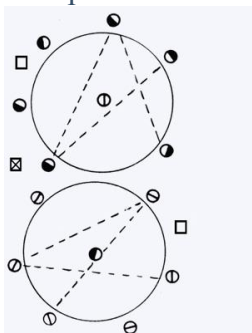
5 станция – прыжки на батутах.



2. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении в игровых условиях; воспитание ловкости, меткости, координации движений.

Построение



Содержание

На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м.

За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий.

Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.

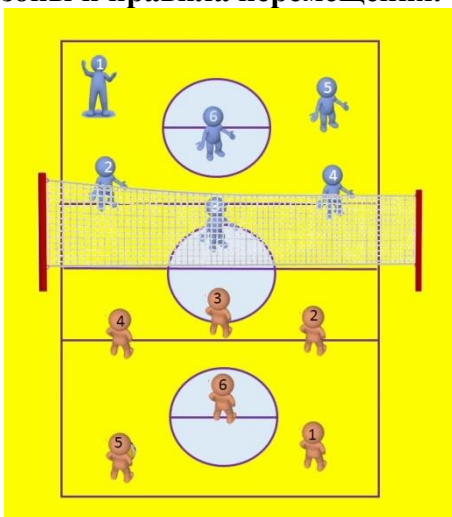
Ноябрь

11 занятие

Тема: «Строевые упражнения и команды»

1. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды.

2. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения.



3. Игра «Пионербол»

Ноябрь
12 занятие

1. Упражнять в беговых и прыжковых упражнениях.

№ п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Перестроение в две колонны 		Задание выполняется до конуса, назад возвращаться легко бегом!
1.	Подскоки, руки выполняют круговые движение вперед	10м	Как можно выше отрываться от пола!
2.	Многоскоки, руки работают как при беге	10м	Одновременно выполнять смену ног!
3.	Прыжки на одной ноге (правой, левой), руки на поясе	10м	Прямая спина! прыжки выполнять 5м на левой ноге, 5м на правой!
4.	Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе	10м	Спина прямая! Колени поднимать выше!
5.	Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед	10м	Не сбиваться! Продвигаться вперед спиной!
6.	Захлест голени назад, руки за спиной	10м	Спина прямая!
7.	Бег прямыми ногами, руки на поясе	10м	Ноги прямые! Носки натянуты!
8.	Галоп, правым (левым) боком, руки на поясе	10м	Выполнять боком!
9.	Ускорение	10м	Пробежать чуть дальше конуса, для снижения скорости!

2. Способствовать развитию глазомера, при метании малого мяча в «перевернутый конус»



3. Развивать силовые качества на канате.

Декабрь
13 занятие

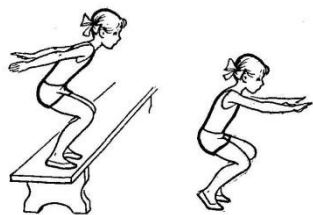
Тема: «Развиваем силу, скорость, ловкость»

1. Формировать навык прыжка в высоту с места, с гимнастической скамейки.

1. Повторное выполнение прыжков в высоту (20см) с преодолением препятствий

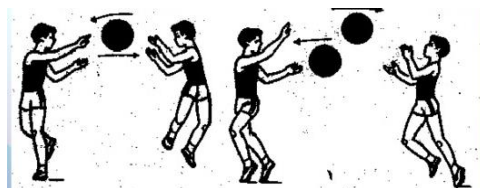


2. Прыжок в высоту с гимнастической скамейки приземляясь на мат.



2. Закреплять умение передавать мяч в движении.

Передача мяча в парах в движении. Дети строятся в 2 шеренге лицом друг к другу. По сигналу первая пара начинает продвигаться в противоположную сторону, передавая мяч друг другу. После того как первая пара пройдет, упражнение начинает следующая пара.



3. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.

Участвующие в игре учащиеся делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

Декабрь

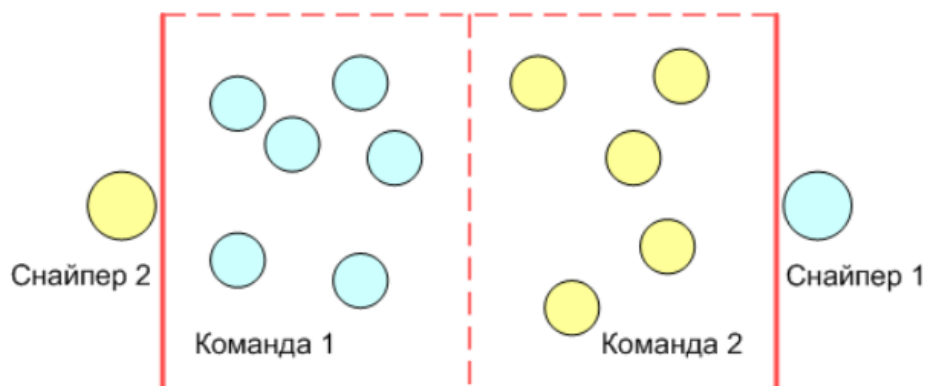
14 занятие

Тема: «Пионербол»

1. Закрепить знания о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча.

2. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.

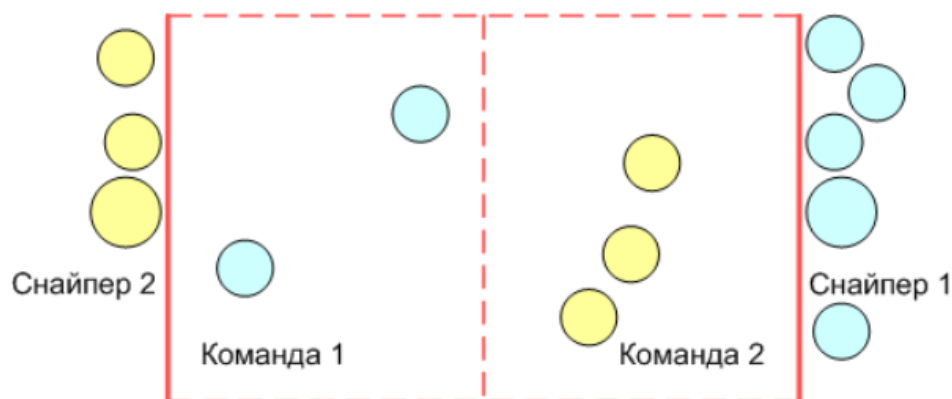
Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается «снайпер», остальные становятся обычными игроками. Размещаются все таким образом:



«Снайпер» первой команды перебрасывает мяч своей команде, пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды,

перебрасывает своему «снайперу», опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему «снайперу». В случае, если игрок команды поймал мяч «с лету», мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим «снайпером». Мяч, пойманным о землю, не считается – игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим «снайпером» а за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально «под расстрелом».



Декабрь

15 занятие

Тема: «Челночный бег»

1. Способствовать развитию скорости, ловкости в челночном беге.

- бег с наклеиванием стикера;
- бег с касанием ориентиров;
- бег с постановкой мяча в лунку;
- бег с заменой мяча.

2. Повторить перебрасывание мячей через натянутую сетку.

3. Подвижная игра «Вышибалы»

На площадке проходят две линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетавший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются, и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задачи вышибал – попасть в игроков мячом.

Задача игроков – увернуться и ловить «свечки».

Тот, в кого попал мяч, считается выбившим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбившие игроки возвращаются и все начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбившие становятся вышибалами и игра продолжается.

«Свечка» - свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю. Свечка – это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их, в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

Декабрь

16 занятие

Тема: «Прыжки»

1. Упражнять в прыжках через скакалку.

Прыжки через скакалку вперед, назад; стоя на месте.

- Стоя, ноги вместе, скакалка находится сзади, перекинуть скакалку вперед, затем назад.
- Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё.
- Прыжки через скакалку.

2. Развивать ловкость, в игре «Кто назвал, тот и ловит».

Учащиеся становятся в круг, в центре которого стоит учащийся с мячом (рис. 4). Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.

В случае если учащийся не смог поймать мяч, раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

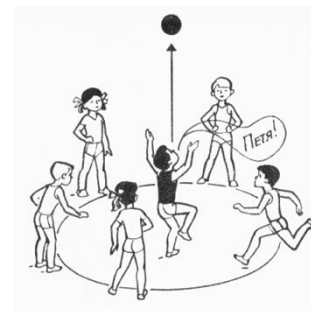


Рис. 4

3. Подвижная игра «Пятерки»

Дети становятся в рассыпную и выполняют разные задания с мячом:

- 1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
- 2) тоже после одного хлопка – 4 раза;
- 3) тоже после двух хлопков – 3 раза;
- 4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
- 5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – взмах руки в сторону игрока – указывает на победителя.

Январь

17 - 18 занятие

Тема: «Действия с мячом»

1. Проговорить спортивные игры с мячом.

Существует разные виды спортивных игр с мячом, которые имеют свой определенный мяч, соответствующий формы, веса, размера.

Появляется картинка со спортивной игрой с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).

- Как называется спортивная игра с мячом?
- Как называют спортсмена, играющий в нее?
- Как называется мяч в этой игре?

Учащиеся отвечают на вопросы по спортивной игре.

С первой задачей мы справились.

Вторая задача, закрепим умения и навыки владения мячом в форме круговой тренировки.

Круговая тренировка состоит из 3 станций.

Задания, которые вы будете выполнять на станциях.

1 станция – баскетбол (ведение мяча вокруг стоек «змейкой») и бросок мяча в кольцо.

2 станция – пионербол (передача мяча друг другу через натянутую веревку).

3 станция – футбол (передача мяча друг другу, остановка подошвой). Расстояние 2,5-3м. Выполнять удары по мячу произвольным способом.

2. В играх «Попробуй, отними» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.

Игроки располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч (передавать мяч соседним игрокам запрещено). Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе, или хотя бы дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест (круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке), означающий переход игроков).

Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Январь

19 – 20 занятие

Тема: «Меткий, быстрый, ловкий»

1. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель.
2. Развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи».
3. Закреплять умение выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча.
4. В игре «Вышибалы с 2 мячами» закреплять умение детей быстро уворачиваться, соблюдая технику безопасности.

Февраль

21 занятие

Тема: «Учимся играя»

1. Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой.
2. В игре «Мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча.

Учащийся становится парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю.

После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

4. В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.

На площадке проходят две линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетавший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются, и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задачи вышибал – попасть в игроков мячом.

Задача игроков – увернуться и ловить «свечки».

Тот, в кого попал мяч, считается выбившим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и все начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

«Свечка» - свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю. Свечка – это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает

мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их, в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

Февраль

22 занятие

Тема: «Весёлые старты с мячом и скакалкой»

1. Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой.

Праздник мяча и скакалки.

(Дурачице делятся на команды, придумывают название)

- Дорогие ребята!

Сегодня у нас необычный праздник. Сегодня у нас праздник мяча и скакалки.

- А вы любите играть с мячом?

- А какие игры с мячом вы знаете?

Давайте посоревнуемся, чья команда больше всех их назовет.

(футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, большой теннис, настольный, хоккей на траве, водное поло, регби, гольф, лапта).

Итак, мы начинаем подвижную часть нашего праздника.

1. «Успей пробежать» можно на время

Два человека становятся на линии, вращая длинную скакалку в направлении от колонны.

Игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие

участники выстраиваются на противоположной стороне площадки.

2. «Бегом со скакалкой»

В руках у направляющего короткая скакалка. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгают через скакалку, и, обогнув конус, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам.

Способ передвижения: на каждый беговой шаг – одно вращение скакалки.

3. Эстафета «Бег с тремя мячами»

На линии старта первый участник берет три мяча и по сигналу бежит с ними до кегли, оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету очередному игроку. Следующий участник должен доставить мячи на старт и т. д.

4. «Каракатица»

Упор присев сзади, спиной к линии старта, мяч лежит на животе. По команде, первый участник передвигается до конуса, берет мяч в руки и бегом возвращается обратно, передавая мяч второму участнику.

5. Эстафета «Гонка мячей под ногами»

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

6. «Прыжок за прыжком»

Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает до скакалки, кладет мяч на пол, берет скакалку и прыгает через нее 2 раза. Затем кладет скакалку на место, берет мяч и бегом возвращается в команду, передает эстафету второму участнику.

Награждение.

Под музыку команды покидают зал.

Февраль

23 - 24 занятие

Тема: «Турнир по пионерболу, посвященный к 23 февраля»

Звучит спортивный марш. В физкультурный зал входят команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проводится турнир по пионерболу. В соревнованиях участвуют две команды «Олимпийцы» и «Спартак».

Ведущий: Итак, соревнования начинать пора. Слово для приветствия предоставляется командам.

Капитан команды «Спартак»:

Команде «Олимпийцы» физкульт...

Игроки (вместе): Привет!

Капитан команды «Олимпийцы»:

Команде «Спартак» физкульт...

Игроки (вместе): Привет!

«Спартак»: Мы соперникам своим

Очень твердо говорим:

«Вас мы не боимся,

И с вами мы сразимся!»

«Олимпийцы»: Мы ребята смелые,

Ловкие, умелые.

Вас тоже не боимся,

К победе мы стремимся.

Ведущий: А теперь приступим к разминке!

Команды располагаются на своей половине площадки. Под веселую музыку проводится разминка.

Задания для разминки (ходьба по кругу на носках, пятках; бег по кругу, поскоки, бег с захлестом голени назад; прыжки на двух ногах врассыпную; ходьба гусиным шагом).

Специальные упражнения волейболистов (в кругу):

1) И.п. – о.с.

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх

3-4 – опуститься, руки также вниз

2) И.п. – о.с., руки сцеплены в замок перед грудью

1 – выворачивая ладони руки вперед

2 – и.п.

3-4 – тоже вверх

3) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – поворот туловища направо

2 – и.п.

3-4 – тоже влево

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе

1-4 – круговые движения стопой правой ноги, поставленной на носок

5-8- тоже левой

5) И.п. – полуприсед ноги врозь, руки на коленях

- 1-4 – круговые движения коленями внутрь
- 5-8- тоже наружу
- 6) И.п. – сидя ногами в круг, держась за руки
 - 1-2 – лечь на спину, не расцепляя рук
 - 3-4 – сесть в и.п.
- 7) И.п. – стоя в кругу, руки положить на плечи соседа. Выполнять прыжки на двух ногах с преодолением сопротивления и переходом на ходьбу
- 8) Дыхательные упражнения

Ведущий: Провели разминку ловко!

Приступаем к тренировке!

Раз, два, раз, два

Начинается игра!

Проводится игра «Пионербол».

По окончании игры под звуки спортивного марша игроки обеих команд выстраиваются на своей половине площадки для подведения итогов соревнований.

Капитан команды «Спартак»:

Команде «Олимпийцы» физкульт...

Вместе: Ура!

Капитан команды «Олимпийцы»:

Команде «Спартак» физкульт...

Вместе: Ура!

Главный судья объявляет победителей соревнований и переходит к награждению. Обе команды награждаются грамотами.

Март

25 занятие

Тема: «Круговая тренировка»

1. Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате.

2. Использовать игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.

3. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».

Игроки становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.

В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таких нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.



Март

26 занятие

Тема: «Быстрый мяч»

1. Упражнять в передаче и ловле мяча.

1. «Мяч среднему»

А) передача двумя руками от груди.

Б) передача двумя руками снизу.

2. «Передал садись»

передача двумя руками из-за головы.

3. «Поймай мяч»

А) передача двумя руками от груди.

Б) передача двумя руками снизу.

В) передача двумя руками из-за головы.

2. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в игре «Мяч капитану».

Учащийся делится на две команды, каждая из которых образует круг. В центре круга стоит капитан с мячом. По свистку судьи капитаны бросают мяч одному игроку команды, получают от них обратно, затем бросают второму, потом третьему и т.д. Когда последний игрок передаст мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

Выигрывает команда, которая быстрее закончила выполнять передачи. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

3. В игре «Охотники и утки» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом.

Учащийся делится на две одинаковые команды «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по очерченному кругу, а «утки» в середине. У одного из «охотников» в руках мяч. По свистку судьи, который засекает время, «охотники», не входя в круг, бросают мяч в «уток». «Подстреленная утка» выходит из игры. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым.

Игра идет до тех пор, пока все утки не будут «подстрелены», после чего команды меняются ролями (раздается свисток, судья показывает жест, обозначающий смену игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке).

Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество времени.

Март

27 занятие

Тема: «Ловкие ребята»

1. Силовая круговая тренировка

Сегодня у нас силовая тренировка, которую мы проведем в виде «круговой тренировки». Сегодня мы будем развивать координацию движений, глазомер и отрабатывать точность движений, укреплять мышцы ног, мышцы рук, развивать выносливость.

- Посмотрите внимательно на оборудование и скажите, какие упражнения будете выполнять на станции и, что они развивают.

- Станция № 1.

На полу лежат коврики на расстоянии 2 метра друг от друга, между ними мяч (3 пары – для работы 6 детей в парах).

- Какое задание можно выполнить?

- Работа мячом в парах - как будете передавать мяч друг другу? Каким способом?

- От груди вниз, с отскоком от пола.

- Какое качество будете развивать?

- Точность движений и глазомер.

На стене на скотч приклеены карточки со схематическим изображением заданий, предлагаю ребенку выбрать нужную карточку и прикрепить рядом со «станцией». Это наглядный материал.

- Станция № 2

Гимнастическая скамейка.

- Какое упражнение можно выполнять, используя гимнастическую скамейку, чтобы укрепить мышцы ног?

- Можно выполнить упражнение «кенгуру». Руками держаться за скамейку и выполнять прыжки вправо- влево через скамейку.

- Оля, найди нужную схему для этого задания и прикрепи рядом со станцией № 2.

- Станция № 3

- Какое упражнение можно выполнить для укрепления мышц рук, чтобы укрепить мышцы рук?
- Можно выполнить упражнение «крокодильчик», для этого нужно лечь на живот, ноги согнуть в коленях – это хвост крокодила, и подтягиваться руками.
- Вася, найди схему для этой станции и прикрепи.
- Станция № 4
- На этой станции – фитболы. Какое упражнение для развития выносливости можно выполнить, используя фитбол?
- Можно выполнять прыжки, руки на пояс или вдоль туловища.
- Света, подбери схему для этой станции и прикрепи рядом, чтобы не забыть какое задание нужно выполнять на станции.
- Станция № 5
- Как можно использовать маты?
- Можно ползать по-пластунски, как солдаты, руками подтягиваться, ногами отталкиваться. Это развивает координацию движений.

2. Подвижная игра «Перебрось мяч»

Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается.

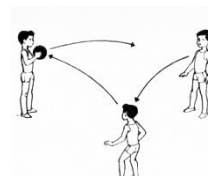
По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки.

Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Март 28

Тема: «Учебно-тренировочные игры»

1. Продолжить выполнение с учащимися строевых упражнений.
2. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой.
3. Использовать игры «10 передач», «Мяч капитану».



10 передач

Учащиеся становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга (рис. 2).

У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч.

После выполнения 10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

Мяч капитану

Учащиеся делятся на две команды, каждая из которых образует круг. В центре круга стоит капитан с мячом. По свистку судьи капитаны бросают мяч одному игроку команды, получают от них обратно, затем бросают второму, потом третьему и т.д. Когда последний игрок передаст мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

Выигрывает команда, которая быстрее закончила выполнять передачи. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

Апрель

29 занятие

Тема: «Пионерболу»

1. В разминке использовать все виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц.

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

-Бег захлест голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения.

Полоса препятствий

Тоннель

Препятствие выстраивается из обручей на ровной поверхности, надежно прикрепляется к ней с помощью подручных средств. Обручи ставятся один за другим, образуя тоннель.

Задача пролезть в обручи не сбив их.

Змейка на возвышенности

Препятствие выстраивается из деревянных кубиков среднего размера (например), в форме змейки, с небольшим расстоянием между ними – размер шага ребенка, кубики должны быть достаточного размера, чтобы ребенок мог встать на них и не упасть. Задача пройти по каждому кубику сверху, не ступив на землю.

Перепрыгни

Препятствие выстраивается из двух конусов и закрепленной между ними палочке, конусы ставятся попарно, друг за другом на небольшом расстоянии. Задача перепрыгивать через палочки не сбивая их.

Змейка на земле

Препятствие выстраивается из конусов, стоящих на ровной поверхности, в форме змейки, на расстоянии 1 метра друг от друга. Задача пробежать змейкой между конусами и не сбить их.

Лягушки

Препятствие состоит из двух линий, обозначающих начало препятствия и конец. Задача от начала и до конца «коридора» передвигаться прыжками – «лягушками»

2. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Вспомнить и подытожить все изученные правила игры. Закрепить знания о технике безопасности в игре.

3. Играть в пионербол.

Апрель

30 занятие

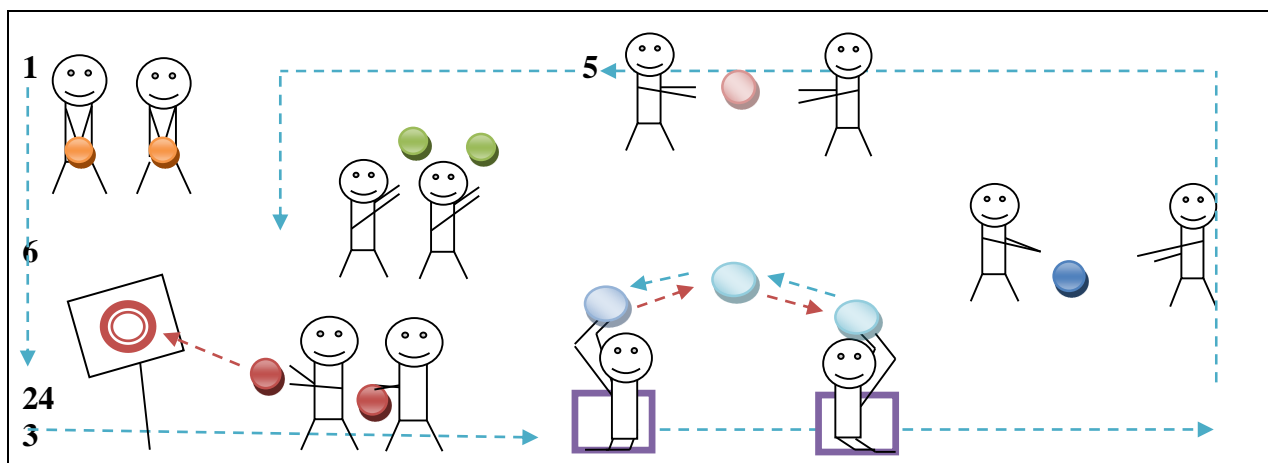
Тема: «Пионербол»

1. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости.

2. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом.

6 станций, на каждой станции по 2 человека. Всего 12 человек

Время работы на станции – 2минуты, на переходы – 40с



- 1 станция – броски мяча об пол
- 2 станция – броски мяча в баскетбольное кольцо
- 3 станция – сидя на коленях, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
- 4 станция – передача мяча снизу
- 5 станция – передача мяча от груди
- 6 станция – бросок мяча вверх, поймать двумя руками

Апрель

31 занятие

Тема: «Тренировка»

1. Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на гимнастической лестнице, развивать прыгучесть.
2. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять в ловкости, умении работать в команде. Учащиеся встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Учащиеся выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении.

Апрель

32 занятие

Тема: «Пионербол»

1. Разминка игровым способом «Вызов номеров».
2. Совершенствоваться в игре «Пионербол»

Май

34 занятие

Тема: «Открытое занятие»

Программное содержание. Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.

План – конспект открытого занятия по пионерболу

(для детей подготовительной группы)

Время -35 минут

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.
- 2) Закрепить умения и навыки владения мячом способом круговой тренировки.
- 3) Развить физическое качество ловкость.

2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

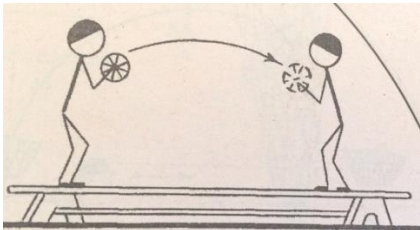
- 1) Формировать правильную осанку.
- 2) Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

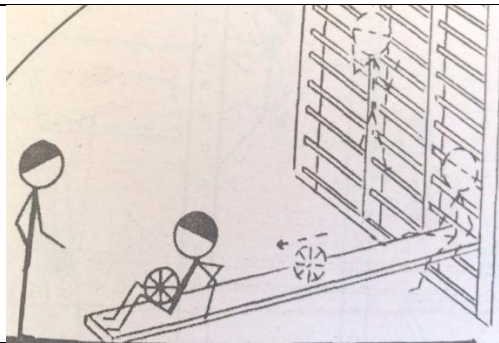
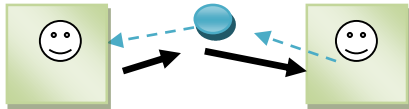
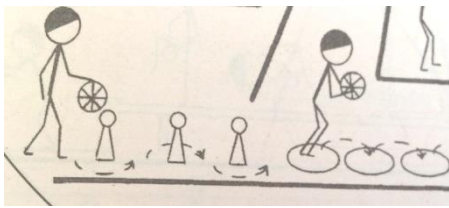
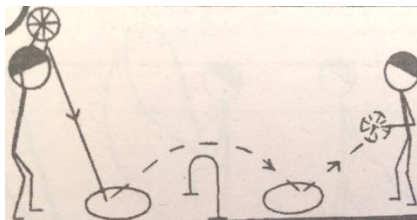
3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) Воспитывать аккуратность;
- 2) Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Оборудование: мячи, конусы, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, доска, мыты, обручи, дуги, волейбольная сетка.

№п.п.	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
І .	Подготовительная часть	7'	
1.	Построение. Сообщение задач урока.	1'	Обратить внимание на наличие спортивной формы.
2.	Движение в обход направо		«В обход направо шагом – МАРШ!» Задать темп подсчетом.
	Перестроение в 2 колонны		«В обход налево в 2 колонны шагом - МАРШ!»
3.	Ходьба и ее разновидности с мячом:		
	- на носках, мяч подкидывать вверх и ловить	10м 10м	Ноги прямые! Мяч не терять!
	- на пятках, мяч вращаем вокруг туловища	10м	Спина прямая! Мяч не терять!
	-с высоким подниманием колена, мяч передаем из одной	10м	Спина прямая! Носок тянуть вниз! Мяч не терять!

	руки в другую под коленом		
	выпадами, мяч вверх	10м	Спина прямая!
	-приставным шагом (правым, левым боком), мяч ударить об пол и поймать	10м	Выполнять боком!
	- подскок с ноги на ногу, руки свободно	10м	Выпрыгивать как можно выше!
	Перестроение в одну колонну		
4.	Бег игровым способом «Стоп, хоп, раз»	3 круга	<p>Бегом – Марш!</p> <p>По сигнал «стоп» учащиеся останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.</p> <p>По сигнал «Хоп»- учащиеся подкидывают мяч вверх, и ловят его двумя руками.</p> <p>По сигналу «раз»- учащиеся выполняют бег друг за другом по кругу .</p>
5.	Ходьба на восстановления дыхания	1 круг	<p>1-2-глубокий вдох</p> <p>3-6-выдох</p>
II.	Основная часть	19'	
<p>Круговая тренировка</p> <p>Количество учащихся на станции 2 (1 пара). Время выполнения задания на станции 1,5 мин, время на переход от станции к станции 30 сек. Выполнить один круг.</p>			
	1 станция – стоя на скамейке, выполняем передачу мяча от груди друг другу		
	2 станция – выполняем лазанье на гимнастической стенке по первому пролету, затем перелазаем на второй пролет, спускаемся и переходим на наклонную доску,		

	спускаемся вниз «каракатией»	
	3 станция – выполняем передачу мяча «от груди» друг другу сидя на матах	
	4 станция - выполняем «змейку» между конусов, затем выполняем прыжки из одного обруча в другой.	
	5 станция - выполняем удар мяча из-за головы с отскоком об пол	
4.	Игра «Пионербол»	Дети играют вместе с родителями
III	Заключительная часть	4'
1.	Ходьба на восстановления дыхания	1'
2.	Построение	1'
3.	Подведение итогов	2'

Май

35-36 занятие

Тема: «Тестирование»

Имя _____

девочка

Возраст 6-7 лет

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2 мин		
Мышцы брюшного пресса	15 раз		
Мышцы ног	88 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	8,5 см		

Скорость	2,2 сек		
Сила	200 см		
Владение основными движениями	Норматив 4 года		
Движения с мячом: Подбрасывание – ловля	30		
Отбивание от пола	15		
Прыжки через скакалку	11		

Имя ребенка _____

мальчик

Возраст 6-7 лет

Показатели развития мышц	Норматив	Показатели	
		Сентябрь	Май
Мышцы спины	2,5 мин		
Мышцы брюшного пресса	20 раз		
Мышцы ног	108 см		
Показатели развития физических качеств	Норматив		
Гибкость	6,5 см		
Скорость	2 сек		
Сила	300 см		
Владение основными движениями	Норматив		
Движения с мячом: Подбрасывание – ловля	35		
Отбивание от пола	20		
Прыжки через скакалку	10		

Материально-техническое обеспечение Программы

Материалы и оборудование

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые.
- Мячи набивные.
- Мешочки для метания.
- Скакалки.
- Тренажеры.
- Тоннель.
- Координационная лестница.

Дидактические материалы

- Презентации.
- Карточки общеразвивающих упражнений.
- Аудиозаписи с музыкальными разминками.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение. 1992, 1992. – 159 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 144с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. завед. – М.: Академия, 2002. – 296 с.
6. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М.: Просвещение, 1980. – 144 с.
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
8. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.
11. Тимофеева, Л.В. Формирование психофизических качеств ребенка-дошкольника посредством командных спортивных игр / Л.В. Тимофеева, Е.В. Терентьева / Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях». В 2-х ч. Ч II / под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т.И. Волковой. – Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2011. – С. 170-172.
12. Тимофеева, Л.В. Мяч в игре / Л.В. Тимофеева // Учительская газета. – 2012. – № 7 – С. 13
13. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студ. средн. пед. завед. – М.: Академия, 1999. – 160 с.
15. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. – М., Академия, 2004. – 389 с.

17. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 315 с.