

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка»
Свердловская область, г. Богданович, ул. Октябрьская, д. 14а
Тел. 8(343 76) 57155, e-mail: mkdouskazka@uobgd.ru

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
От « 15 » июня 20 23 г.

Утверждаю: 
И.о. директора МАДОУ «Сказка»
Попова Н.С.
Приказ № 112
От « 05 » сентября 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»**

Возраст воспитанников: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Новоселова Снежана Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

Богданович, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	7
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	8
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
	Список литературы	16
	Приложения	17

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – ДООП «Школа мяча») разработана с учетом:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 5.09.2019г., 30.09.2020г.)
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – Детского сада «Сказка» (далее - МАДОУ «Сказка»);
- Лицензии на образовательную деятельность МАДОУ «Сказка»;

- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;
- Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы детей и взрослых.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» по содержательной и тематической составляющей – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду возможно организовывать дополнительные занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности: систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из

главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Адресат: программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Для обеспечения безопасности в спортивной секции занятия проводятся в группе 10-12 человек с детьми в возрасте 6-7 лет. Набор на данную программы осуществляется на основе сведений о состоянии здоровья ребенка. В спортивной секции могут заниматься дети с основной и подготовительной группой здоровья, не допускаются дети, имеющие по медицинским показаниям ограничения в двигательной активности.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Режим занятий: спортивная секция организована в первой половине дня, 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут.

Объём общеразвивающей программы: занятия начинаются с 01 сентября по 31 мая, количество НОД составляет 32 часа. НОД, совпадающие с праздничными днями, переносятся на текущую неделю дополнительными занятиями с целью соблюдения тематического планирования. Даты перенесенных НОД, указываются в рабочей программе. 1 раз в год - совместное мероприятие с родителями.

Срок освоения общеразвивающей программы: реализация программы рассчитана на 1 год обучения (32 недели).

Уровневость общеразвивающей программы: обучение дошкольников в спортивной секции проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом.

Реализация ДООП «Школе мяча» состоит из трёх уровней: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень».

«Стартовый уровень»

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

«Базовый уровень»

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

«Продвинутый уровень»

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая), технико-тактическая подготовка, теоретические сведения, нравственно-волевая подготовка.

Форма подведения результатов: беседа, контрольное занятие, открытое занятие. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование регуляторных способностей и поддержка психосоматического здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами спортивных игр «баскетбол» и «футбол».

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, футбол.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, забрасывание в корзину, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план модуля (баскетбол)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	8	8	0	Беседа
2	Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)	7	0	7	Контрольно-проверочное занятие
3	Технико-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка	7	0	7	Открытое занятие

Учебно-тематический план модуля (футбол)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	4	4	0	Беседа
2	Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)	4	0	4	Контрольно-проверочное занятие
3	Технико-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка	10	0	10	Открытое занятие

Содержание учебного плана

I. Модуль «Баскетбол»

1-4 Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)

Теория: Откуда пришел баскетбол. Какие бывают мячи? Поле и его линии. Кто разыгрывает мяч.

Практика: «Вышло солнце из-за речки» (бег враспынную, быстро построиться возле своего обруча в круг), «По кочкам» (прыжки) «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперед), «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног), «Перекасти быстрее» проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча). Контрольно-проверочное занятие.

5-7 Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)

Теория: Как нападать и защищать свое кольцо?

Практика: «Найди свой цвет» (бег под музыку, во время остановки выполнить построение), «Серпантин» (бег между игроками), «Ручей» (бег, взявшись за руки), «Три мяча» (поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча).

8-11 Техничко-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка.

Теория: Нападаем – защищаем. Что можно и что нельзя в баскетболе.

Практика: «Передал-садись» (броски и ловля мяча), «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойка баскетболиста), «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч), «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в быстром темпе), «Чье звено больше?» (Забрасывание мяча в корзину по командам), игра «Мини-баскетбол».

12-14 Техничко-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка.

Теория: Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды. Что нужно, чтобы побеждать. Почему команда проигрывает?

Практика: «Собачка» (перебрасывание мяча в парах, третий - ловит), «Кто быстрее» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой), «Защити мяч» (ведение мяча при противодействии противника), «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек), игра «Мини - баскетбол».

II модуль «Футбол»

15-17 Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)

Теория: Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире. Учимся играть в футбол.

Практика: «Пустое место» (пятнашки с вызовом), «Зайцы в огороде» (русская народная подвижная игра), «Мы веселые ребята».

18-19 Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)

Теория: Умей нападать, умей защищать!

Практика: «Шишки, желуди, орехи», «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию).

20-23 Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)

Теория: Простейшие правила игры.

Практика: «Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку; с места), «У ребят порядок строгий», «Дружные ребята» (гуськом, крепко держась за пояс друг друга, дойти до флажка), «Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед), «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп; ребенок с мячом должен не отставать).

23-25 Техничко-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка.

Теория: Как избежать травматизма. Поле, основные линии, разметка.

Практика: «Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу), «Кто скорее к финишу?», «Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей – поочередные удары по воротам).

26-29 Технико-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка.

Теория: Как лучше выполнить двигательные действия, как достичь положительного результата?

Практика: «Кто больше отобьет?» (удар мяча о стенку и обратно).

30-32 Технико-тактическая подготовка, нравственно-волевая подготовка.

Теория: Возможные варианты взаимодействия в игре. Побуждать детей к использованию элементов футбола в самостоятельной деятельности.

Практика: «Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями). Контрольно-проверочное занятие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

-умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять план своей деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и при необходимости корректировать свою деятельность;

-сформируются предпосылки учебной деятельности: умение и желание трудиться, выполнять задание в соответствии с инструкцией и поставленной целью, умение доводить начатое дело до конца, планировать свою деятельность.

Личностные:

- развитие эмоционального и осознанного отношения к занятиям спортом;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- развитие любознательности, сообразительности;
- развитие коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе, при распределении обязанностей.

Предметные:

- ребёнок выполняет все виды основных движений уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.
- способен придумать новые варианты действий с мячом.
- ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Подготовительная к школе группа (6-7лет)
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Новогодние праздничные дни	29.12.2023-08.01.2024
Сроки проведения мониторинга (итогового)	13.05.2024-17.05.2024
Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней)	35 недель (32 недели)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, расположенный на 2 этаже, площадью: 66 кв. м, с нанесённой на полу разметкой.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:
 - малые пластмассовые (12 шт.)
 - баскетбольные (12 шт.)
 - футбольные (12шт.)
2. Баскетбольные корзины (2 шт.)
3. Скакалки -12 шт.;
4. Стойки – 4 шт.;

5. Обручи (12 шт.)
6. Кубики (20 шт.)
7. Кегли (20 шт.)
8. Гимнастические скамейки (2 шт.)
9. Коврики (12 шт.)
10. Свисток (2 шт.)

Информационное обеспечение:

- магнитофон;
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации).

Кадровое обеспечение:

Дополнительную общеобразовательную программу «Школа мяча» реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в соответствии с направленностью программы.

Методические материалы:

- Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.;
- Детские подвижные игры/ под редакцией Е. В. Конеевой. – Ростов –на –Дону: Феникс, 2006;
- Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

2.3. ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как

ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Критерии:

Качество не проявляется: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Качество проявляется не устойчиво: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Качество проявляется устойчиво: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

**Таблица оценки уровня физической подготовленности к игре
«Баскетбол»**

Тест	Условия выполнения
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м

Таблица оценки уровня физической подготовленности к игре «Футбол»

Тест	Условия выполнения
Ведение мяча между кеглями	Расстояние между кеглями 2м
Удары по воротам	5 попыток
Челночный бег	3x10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детские подвижные игры/ под редакцией Е. В. Конеевой. – Ростов –на –Дону: Феникс, 2006.
2. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - СП. «Детство- Пресс», 2008 г.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Беседа №1 (вступительная)

Посмотрите на фотографии (например, из журналов). Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему она так называется? (*Ответы детей.*) Ответ на этот вопрос прост: «баскет» в переводе с английского языка — корзина, а «бол» — мяч.

Я расскажу вам одну историю. Играют в баскетбол уже более 100 лет. А начиналось все так. Преподаватель одного американского университета решил придумать новую игру, играть в которую можно не только на воздухе, но и в помещении. Он долго ломал голову, прежде чем догадался: лучше всего забрасывать мяч в цель, находящуюся над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев мучения преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на склад и дал две корзины из-под персиков. Наш изобретатель решил прикрепить их к рейкам в противоположных концах зала. Корзины имели дно, поэтому попавшие в них мячи приходилось доставать, взбираясь на лестницу-стремянку.

Баскетбол сразу же завоевал признание и игроков, и зрителей, которые, забравшись на балконы (а к ним были прикреплены корзины), пытались либо захватить мяч, либо забросить его в корзину. Своим поведением они мешали нормальному ходу игры, пришлось корзины отделить от слишком ретивых болельщиков щитами, а дно отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 г. С тех пор баскетбол по своей популярности в нашей стране занимает одно из ведущих мест. В него играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В нашем городе также есть и талантливые тренеры, и хорошие игроки.

Беседа №2 «Какие бывают мячи?»

Послушайте, пожалуйста, названия спортивных игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих словах? (Часть слова — бол.) Вы уже знаете, что оно означает... (мяч).

Мяч тоже имеет свою историю. В глубокой древности были мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Некоторые народы Европы и Азии играли мячами... из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» — каучуковой смолы. Именно они считаются предками наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовались мячи, сделанные из кожи, пока мячи из резины или синтетических материалов не завоевали мир.

Если ты хочешь, чтобы мяч тебя слушался, играй им почаще: бросай, веди, передавай его.

Поле. Его линии

А сейчас я познакомлю вас с игровой площадкой (полем). Она большая (такая же, как и в настоящем баскетболе), прямоугольная (ее длина — 15 м, ширина -8м). Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она должна быть свободна от посторонних предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и свое назначение. Прежде всего, это линии, ограничивающие площадку: вдоль длинной стороны площадки они называются боковыми; вдоль коротких сторон — лицевыми. Линия, которая делит площадку пополам,— средняя. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой. Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м. В центре площадки начерчен круг, он называется центральным. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их

ширина — 5 см.

Не переступайте боковых линий, когда будете вбрасывать мяч в игру. Если будет вбрасывать ваш товарищ, вы также не должны переступать эти линии, ловя мяч. Не выходите за пределы площадки без разрешения судьи. Не переступайте линии штрафного броска, когда будете делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться спорный бросок. Линия считается нарушенной, если ее хоть чуть-чуть задеть. В этом случае судья передает мяч противоположной команде. А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «аут». Кто возвращает мяч в игру? Если ты пошлешь мяч в аут, его вернет в игру противнику наоборот.

Как разыгрывается мяч?

Итак, на площадке остается по пять (или по три) игроков каждой команды. Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии, остальные располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитываются два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни: отсюда ты имеешь право забрасывать мяч только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч вводится только из-за боковой линии. Представь, что ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу. Если твоя команда нарушает правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает мяч в игру, и матч продолжается. Если два игрока из противоположных команд держат

мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

Нападаем — защищаем.

Скорей всего, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно. Но помни: баскетболист должен также быстро бегать, останавливаться как по команде, менять направление бега, подпрыгивать...

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы — нападающие, т.е. должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, ты — нападающий без мяча, ты все равно участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен находиться на площадке в полной готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у противника, ты и вся твоя команда — защитники, т.е. каждый из вас бежит вместе с одним из игроков команды противника и, не нарушая правил, мешает ему завладеть мячом. Это получится, если будешь держать расстояние между вами в 2—3 шага и передвигаться быстрее, чем нападающий. Если нападающий с мячом, будь внимательным: он делает шаг к тебе — делай шаг назад и в сторону; нападающий делает шаг назад, ты делай шаг вперед, руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и немедленно отобрать мяч.

Беседа №3

«Что можно и чего нельзя в баскетболе?»

И атакуя, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай, не бей его по рукам. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрок, который ведет себя грубо, удаляется с поля.

Когда мяч у противника, ты — защитник. Что ты можешь сделать? Не пропустить его к корзине, помешать ему, забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не обхватывая его руками. Не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай его. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты нарушил правила, судья назначит штрафные броски или передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты — нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, избегай столкновений, касаний с противником. Научись обходить его так, чтобы не задеть и не толкнуть его. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего, на месте защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок был преднамеренно груб, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Штрафные броски

Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, ударил по рукам, проявил грубость, судья назначит тебе сделать два штрафных броска. Ты встаешь у линии штрафного броска (у корзины противника), судья подает тебе мяч. Хорошо прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни, ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза, то два очка. Забросить штрафной мяч нетрудного, для этого надо много тренироваться. Известен случай, когда один баскетболист забросил подряд 927 мячей.

Сегодня мы будем говорить о футболе. Это спортивная командная игра, в которую играют не только взрослые, но и дети. Дети играют в футбол во дворе своего дома, на спортивной площадке школы. Спортивная площадка или поле – это место для игры в футбол, она прямоугольной формы. На поле имеется много линий длинных и коротких. Отмечается линия ворот, поперек поля проводится средняя линия, в центре – круг.

В игре в футбол участвуют две команды по одиннадцать человек. В каждой команде есть один вратарь. У вратаря одежда такая же, как у других участников, но еще добавляются наколенники и кожаные перчатки на руки. Главная задача вратаря – не пропустить мяч в свои ворота. Поэтому вратарь должен уметь высоко прыгать, быть внимательным и ловким. Еще в команде есть три защитника, два полузащитника, пять нападающих. Игра длится девяносто минут. Главная задача каждой команды – забить как можно больше голов в ворота противника.

Для игры необходимо правильно одеваться: одежда должна быть легкой, свободной, чтобы не стеснять движения игроков: одевается легкая майка – футболка и шорты, на ноги – гольфы и бутсы, у которых подошва с нескользкая. Очень важно хорошо завязывать шнурки, чтобы они не развязались во время игры.

Во время игры в футбол, как и во всех играх, надо выполнять правила: мяч нельзя брать или ловить руками. Также нельзя толкать, ставить подножки другим игрокам. Если все же игрок нарушил правила, то его отправляют на скамью штрафников или назначают штрафной удар. Чтобы достигнуть высоких результатов в игре и победить, футболисты много тренируются до игры: бегают, упражняются в ведении и передаче мяча, ударах мяча по воротам.

Футболисты – это ловкие, сильные, выносливые игроки. Ловкость нужна им в увертывании от нападающего другой команды. Быстрота – для быстрого бега и передаче мяча своему товарищу. Только сильный спортсмен сумеет подать мяч на любую дальность, чтобы его команда забила гол

противнику.

На соревнованиях по футболу среди известных команд мира спортсмены нашей страны сумели выиграть много призовых мест, потому что играли дружно, все силы отдавая игре.

Подвижные игры.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей

выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от

верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.