

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2024 № 102
Заведующий ГБДОУ д/с № 37
О.Г. Литус

Дополнительная общеразвивающая программа

«ШКОЛА МЯЧА»

возраст обучающихся: 5 - 6 года

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Гуцева Юлия Дмитриевна –

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 движения, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движения, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Содержание и структура рабочей программы по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча»

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Задачи программы

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

1.3. Планируемые результаты

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование. Содержание образовательной работы.

2.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

4. Используемая литература

1. Целевой раздел

1.1. Задачи программы

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей 5-6 года жизни.

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

Двигательная деятельность (5-6 лет):

Дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение при прыжке с места, мягко приземляться.
- Ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.
- Самостоятельно организовывать знакомые игры с небольшой группой сверстников.

1.3. Планируемые результаты

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Диагностические критерии:

- **Низкий уровень:** 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.
- **Средний уровень:** 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.
- **Высокий уровень:** уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Предполагаемый результат:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движения, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику.
6. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
7. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Календарный учебный график

Содержание	
Начало/окончание учебного года	09.09.2024 г.- 30.05.2025г.
Продолжительность: учебного года	1 учебный год 35 недель
учебной недели	2 раза
одного занятия во 2-ю половину дня	25 мин
Праздничные (нерабочие) дни кроме выходных	4 ноября, 1-8 января, 22-23 февраля, 8 марта, 3,10 мая

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование.

"ШКОЛА МЯЧА"

Сентябрь

2 неделя (Занятие № 1, №2)

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).
2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость).
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.
4. Подвижная игра «Выбивной»

3 неделя (Занятие №3, №4)

1. Челночный бег 30 метров (ловкость)
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.
4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.

4 неделя (Занятие №5, №6)

1. «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.
4. «Кого назвали, тот ловит»

Октябрь

1 неделя (Занятие №7, №8)

1. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).
2. «Треугольник» - передача мяча в тройках.
3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

2 неделя (Занятие №9, №10)

1. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.
2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.
3. «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.
4. Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).

3 неделя (Занятие №11, №12)

1. «Прыг-скок», ведение мяча на месте.
2. «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.
3. Перебрасывание в парах разными способами.
4. Подвижная игра «Выбивной».

4 неделя (Занятие №13, №14)

1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.
2. «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
3. Подбивания мяча подъемом ноги.

4. Подвижная игра «Кого назвали? тот ловит».

Ноябрь

1 неделя (Занятие №15, №16)

1. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.
2. Ведение мяча в прямом направлении.
3. «Кто дальше отобьет мяч от земли»
4. Подвижная игра «Выбивной»

2 неделя (Занятие №17, №18)

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.
3. «Вертушки - перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.
4. Отбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метра удобным способом.
5. Подвижная игра «Мячик кверху»

3 неделя (Занятие №19, №20)

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами.
2. Прокатывание мяча под дугу в парах.
3. «Вертушки-перевертыши», «Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.
4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) - дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.

4 неделя (Занятие №21, №22)

1. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
2. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.
3. «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.
4. Подвижная игра «Чемпионы мяча»
5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.

Декабрь

1 неделя (Занятие №23, №24)

1. Отбивание на месте «Кто дальше».
2. Ведение мяча и бросок в корзину.
3. «Вертушки- перевертушки», «Мяч под ногой».
4. Подвижная игра «Мяч с топотом»

2 неделя (Занятие №25, №26)

1. Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.
2. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.
3. «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.
4. Подвижная русская народная игра «Заяц».

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

3 неделя (Занятие №27, №28)

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.
2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение с броском в корзину.
4. «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскачивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры).

4 неделя (Занятие №29, №30)

1. Кто дольше отобьет мяч от пола.
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.

Январь

1 неделя (Занятие №31, №32)

1. Ведение мяча с броском в корзину.
2. Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.
3. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.
4. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).

2 неделя (Занятие №33, №34)

1. Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.
2. Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.
3. Вести мяч вперед шагом и бегом.
4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот.
5. Подвижная игра по выбору детей.

3 неделя (Занятие №35, №36)

1. Сбей мячом кеглю (расстояние 3-4 метра).
2. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
3. Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.
4. Подвижная игра «Зевака»

4 неделя (Занятие №37, №38)

1. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.
2. Подбивание мяча подъемом ноги.
3. Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.
4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)

Февраль

1 неделя (Занятие №39, №40)

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.

2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.
3. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
4. Подвижная игра «Чемпионы мяча»

2 неделя (Занятие №41, №42)

1. Отбивание мяча о стену ладонями.
2. Отбивание мяча подъемом ноги.
3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч.
4. Подвижная игра «Круг»

3 неделя (Занятие №43, №44)

1. «Кто больше отобьет мяч».
2. «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди.
3. Ведение с броском в корзину.
4. Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

4 неделя (Занятие №45, №46)

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Защищать кольцо.
4. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»

Март

1 неделя (Занятие №47, №48)

1. «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги.
2. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
3. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.
4. «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать.
5. Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).

2 неделя (Занятие №49, №50)

1. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.
2. Защищать кольцо.
3. Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.
4. «Зайца гонять», ловить мяч, брошенный из-за спины правой рукой.
5. Подвижная игра «У кого мяч?»

3 неделя (Занятие №51, №52)

1. «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.
2. Бросать мяч в кольцо с прыжком.
3. Борьба за мяч.
4. Подвижная игра «Гонка мячей».

4 неделя (Занятие №53, №54)

1. Отбивание мяча подъемом ноги.
2. Перебрасывание мяча через сетку.

3. Отбивание мяча о стену ладонями.
4. Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч.
5. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

Апрель

1 неделя (Занятие №55, №56)

1. Защита кольца.
2. Бороться за мяч.
3. Сбей мячом кеглю.
4. Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.
5. Подвижная игра «Круг»

2 неделя (Занятие №57, №58)

1. Отработка приемов игры в баскетбол.
2. Ведение и бросок в корзину.
3. Защита корзины.
4. Борьба за мяч.

3 неделя (Занятие №59, №60)

1. Отработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.
2. Передача мяча друг другу от груди.
3. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой
4. Игра «У кого меньше останется мячей».

Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.

4 неделя (Занятие №60, №61)

Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.

Май

1 неделя (Занятие №62, №63)

1. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.
2. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение с броском в корзину.
4. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».

2 неделя (Занятие №64, №65)

1. Подбивание мяча подъемом ноги.
2. Ведение змейкой между предметами бегом.
3. Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
4. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»

3 неделя (Занятие №66, №67)

1. Отработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.
2. Ведение мяча змейкой между предметами бегом.
3. Передача мяча друг другу от груди.
4. Игра «У кого меньше останется мячей».

Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.

4 неделя (Занятие № 68, №69)

1. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.
2. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
3. Общеразвивающие упражнения с мячом.
3. Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» по выбору детей

2.2. Содержание образовательной деятельности

Сентябрь

- Обследование детей.
- Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.
- Знакомство с мячом.

Подготовить детей к обучающему процессу

Информирование родителей о результатах обследования

Октябрь

- Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разного положения.

Научить управлять мячом, чувствовать его. Консультация с родителями на тему «Школа мяча»

Ноябрь

- Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.

Контролировать мяч в движении

Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»

Декабрь

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении.
- Передача мяча друг другу различным способом.

Научить точности передачи мяча партнеру

День открытых дверей

Январь

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

Февраль

- Перебрасывание мяча через сетку.
- Бросок мяча через сетку в прыжке.
- Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами
- Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом

Март

- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- Подача и пас в игре
- Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол

Апрель

- Верхняя подача в волейболе.
- Обучение технике приема и передачи мяча.
- Совершенствовать технику игры
- Консультация «Одежда и здоровье детей»

Май

- Блокирование мяча в процессе игры.
- Расстановка игроков на поле.
- Разработать тактику игры

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

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

1. Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
2. Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
3. Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- оформление фото стенда
- физкультурные досуги

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Мячи:

- резиновые
- малые пластмассовые
- надувные
- массажные резиновые
- баскетбольные
- волейбольные

- футбольные
- 2. Баскетбольные корзины
- 3. Напольные корзины
- 4. Шнур для натягивания
- 5. Волейбольная сетка
- 6. Футбольные ворота
- 7. Обручи
- 8. Кубики
- 9. Кегли
- 10. Гимнастические скамейки
- 11. Мишени
- 12. Свисток

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- переносная колонка
- флэш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

2.3. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей, эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мои веселый звонкий мяч!» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребенка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май).

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

При создании программы опирались на нормативные документы:

1. Закон об образовании

2. Устав ДОУ
3. Комплексную программу «От рождения до школы»
4. Основную образовательную программу ГБДОУ № 37

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятия:

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
2. Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
3. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
4. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

1. Нижняя, верхняя подача мяча.
2. Передача сверху двумя руками.
3. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
4. Блокирование.

Правила в игре волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партии. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют период, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила в игре пионербола:

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой
2. подача выполняется броском одной рукой через сетку
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.
4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;
5. Сделано более одного паса при атаке.

Правила в игре пионербола с 2 мячами:

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находятся сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

Место проведения: физкультурный зал ГБДОУ № 37, спортивная площадка.

Срок реализации: 1 год.

4. Используемая литература

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЕНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
6. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» - «Мозаика-Синтез», Москва, 2021

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры

Брось - догони.

Натянуть веревку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось и поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все остальные обручи - по одному. Выигрывает тот, кто наберет условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорее бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запялняет мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет. Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о пол.

Не уйдешь от наших рук»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линии, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвертой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переводит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

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

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом - в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку 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!», ребенок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное 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 остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается 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 дойдет мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется 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, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условия игры.

Не упусти шарик.

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

Поперек зала натягивается веревка, на нее 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 веревки 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 ребенку 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, веревок 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 ребенок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдет коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.