

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Топчихинского района
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Топчихинского района»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 08.11.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКУ ДО «СШ
Топчихинского района»
от 08.11.2024 г. № 102/1

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Школа мяча»**

Спортивно-оздоровительный этап
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель –
Загвоздкина Татьяна Ивановна,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

1.1.1.Актуальность

1.1.2.Цели и задачи реализации Программы

1.1.3.Принципы формирования Программы

1.1.4.Особенности организации и режим занятий

1.2.Учебно-тематический план

II. Содержательный раздел

2.1.Содержание образовательной программы (образовательная область «Физическое развитие») для детей дошкольного возраста (4-7лет)

2.2. Описание форм, методов и приемов образовательной деятельности с детьми .

III. Организационный раздел

3.1.Оценочные материалы и формы контроля.

3.2. Приложения.

ВВЕДЕНИЕ

Программа «Школа мяча» – это учебно-методическая документация, направленная на развитие физических способностей воспитанников посредством использования малых и больших мячей, баскетбольных, волейбольных и футбольных мячей.

Основанием для разработки программа «Школа мяча» служат нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995г. №223-ФЗ (ред. от 06.02.2020г);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г №124-ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273– ФЗ с изм. 26.05.2021 №144-ФЗ, от 29.12.2022 №631-ФЗ, от 04.08.2023 №479-ФЗ).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 №329–ФЗ, с изм. от 28.04.2023 №174-ФЗ, от 24.06.2023 №272-ФЗ)).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (от 17.10.2013 №1155 с изм. от 17.02.2023), начального общего образования.
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.).

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Актуальность

Факты из медицинской практики и данные статистики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, 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 движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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 упражнения и игры с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно - оздоровительной работе. Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют разнообразные индивидуальные упражнения в «Школе мяча», которые проводятся два раза в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формирую у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (*снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади*). При разучивании этих движений обращаю внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают кисти и предплечья.

Например (для развития ловкости) : подбрасывание и ловля мячей из разных положений – стоя на коленях, сидя по –турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей дошкольного возраста совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Широко используются упражнения из «Школы мяча». К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах. Стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30м, выполнение при этом дополнительных заданий). В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаю ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например: вести низко у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Считаю, что упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Обязательное обучение детей спортивным играм : «Пионербол», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

Поэтому владение детьми мячом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.

1.1.2.Цель программы : стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Научить детей элементарными навыками игр в спортивные игры(пионербол, баскетбол, волейбол, футбол).

Задачи:

Образовательные:

- учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
- развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
- обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
- учить детей передавать двумя руками от груди, ловить его;
- при ведении мяча не бить по нему, а толкать его вниз, вести мяч вперед — сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз перед собой (это сложная техника, которую дети осваивают постепенно).

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

-создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;

-дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Воспитательные задачи:

-развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;

-формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;

-побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

1.1.3. Принципы формирования Программы

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования; содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- ✓ Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ Сотрудничество с семьей;
- ✓ Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- ✓ Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- ✓ Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- ✓ Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.4. Особенности организации и режим занятий

Программа кружка «Школа мяча» рассчитана на средний и старший дошкольный возраст детей 4 -7 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Длительность 1 занятия – 20,25,30 минут.

Структура занятия:

- Вводная часть: виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом (3-4 минуты).

- Основная часть: решается поставленная задача (10-15 минут).

- Заключительная часть: подвижная игра и малоподвижная игра с мячом (6-7 минуты).

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

-занятия-упражнения с мячами;

-занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия - зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия серии «Здоровье».

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Место проведения : спортивный зал, спортивная площадка.

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

1.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 432 часа (36 рабочих недель в год).

Вид подготовки, название раздела.	Средняя группа(1) (кол-во часов)	Старшая группа(3) (кол-во часов)	Подготовительная группа (2) (кол-во часов)
Теоритическая подготовка	4 часа	12 часов	8 часов
ОФП	6 часов	8 часов	6 часов
СФП	17 часов	18 часов	36 часов
ТТ	36 часов	157 часов	80 часов
Соревновательная деятельность	2 часа	6 часов	4 часа
Контрольные занятия	6 часов	12 часов	8 часов
Итоговые занятия	1 час	3 часа	2 часа
Итого:	72 часа	216 часов	144 часа
Всего: 432 часа			

Занятия по программе «Школа мяча» проводятся для детей среднего и старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю тренером – преподавателем. Общее количество занятий за учебный год – 432 часа.

Продолжительность занятия для детей 4-5лет-20 минут, 5-6 лет– 25 минут, 6-7 лет-30 минут.

Педагогический анализ умений ,навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в апреле).

Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения программы по физическому воспитанию «Школа мяча».

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо

Организация образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом
- Дети должны освоить:
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами

Обучения способам действия:

- Верхняя подача мяча.
- Передача сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу двумя и одной рукой.
- Отбивание мяча об пол.
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Ведение мяча ногой.

II Содержательный раздел

Перспективное планирование на 2024-2025 учебный год

Планирование занятий с использованием мячей для детей средней и старшей групп(4-6 лет)

Месяц	Тематика занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	1. Первичная диагностика 2. История возникновения мяча 3. Беседа о спортивных играх 4. Прокатывание мяча	- выявить уровень физической подготовленности; - познакомить с историей мяча, углубить представление детей о спортивных играх; - воспитывать целеустремлённость; - учить прокатывать мяч из разных положений; - учить быстро реагировать на сигнал	Ходьба обычная; в чередовании на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений, между предметами. Прокатывание набивного мяча друг другу; то же через ворота. ОРУ с малым мячом.	П/и «Играй, играй мяч не теряй», «Мы весёлые ребята»	Мячи б/б, ф/б, набивные. Ворота, мишень, корзина
Ноябрь	1. Прокатывание мяча 2. Подбрасывание мяча 3. Броски мяча	- повторить прокатывание мяча друг другу, между кеглей; - координировать движения рук с правильным дыханием; - учить правильно ловить мяч; - воспитывать	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием коленей. Ходьба приставным	Прокатывание мяча друг другу, между кеглей. Подбрасывание мяча вверх с ловлей. Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на	П/и «Шарики столбики», «Вызов по имени», «Летучий мяч», «Мячи разные несём», «Сбей кеглю»	Мячи резиновые разные, кегли, флажки, скакалки

		выносливость, силу рук, координационные способности	шагом боком, руки в стороны. «Колобок».	месте, в движении. Броски мяча вверх и ловля его на месте, в движении. ОРУ со скакалкой.		
Декабрь	1. Броски мяча 2.Перебрасывание мяча	- учить броскам мяча об пол, стену и ловля его двумя руками; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать настойчивость в достижении результата	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперёд. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками в ладоши над головой; «Раки пятятся».	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении. Броски мяча об стену и ловля двумя руками; то же, но ловля мяча после отскока от пола. Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. ОРУ с мячом	П/и «Летучий мяч», Поймай мяч», «День и ночь», «Охота на зайцев», «Мяч соседу»	Мячи разных размеров
Январь	1. Перебрасывание мяча	- учить перебрасывать и ловить мяч из разных положений; - развивать внимание, силу, быстроту реакции; - воспитывать способность ориентироваться в пространстве	Ходьба в колонне по одному, на носках, перекатом с пятки на носок. Бег по залу в среднем темпе, боковой галоп.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, в разных построениях. Бросание мяча друг другу с хлопком; ловля с поворотом кругом; с отскоком от земли. Перебрасывание мяча через сетку. Броски мяча об пол правой и левой рукой. ОРУ с гантелями.	П/и «Мяч с топотом», «Стой», «10 передач», «Мяч капитану», «Найди своё место», «Мячи разные несём», «Передал садись»	Мячи, в/сетка, гантели

Февраль	Отбивание мяча	- учить отбивать мяч на месте и в движении; - закреплять навык перебрасывания мяча через сетку; - развивать чувство ритма - воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве	Ходьба приставным шагом вправо-влево, широким шагом, с высоким подниманием колен. Бег змейкой, с поворотом по сигналу.	Отбивание мяча об пол двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой на месте. Отбивание правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка. Отбивание мяча об стену с хлопком, с отскоком от пола. ОРУ комплекс	П/и «Зайчики», «Стой», «За мячом», «Ловец с мячом», «Вызов по номерам», «У кого меньше мячей»	Мячи, в/сетка, два флажка
Март	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Разноцветный быстрый мяч 3. Упражнения с мячами-фитболами	- упражнять броскам мяча в б/кольцо; - развивать меткость и глазомер; - учить слушать команды, менять вид деятельности по сигналу; - воспитывать настойчивость в достижении результатов	Ходьба приставным шагом; выпады вперёд; по гимнастической скамейке, следкам. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с изменением направления по сигналу.	Отбивание мяча об стену с поворотом. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит. Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу; то же, в баскетбольное кольцо из-за головы. Прокатывание фитбола по	П/и «Меткий стрелок», «Играй, играй мяч не теряй», «Колобок», «Борьба за мяч»	Мячи, б/кольца, обручи, две скамейки, набивные мячи, фитболы, гимнастические палки

				полу, скамье, между предметами. ОРУ с гимнастической палкой.		
Апрель	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой	- учить упражнениям на удержания равновесия, на мяче; - учить ударам мяча ногой в ворота; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в играх с мячом	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, выполняя разные задания. Бег змейкой, по диагонали, с преодолением препятствий.	Комплекс упражнений № 6,7. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с места, с 2-3 шагов; то же в парах. Удары по движущемуся мячу в ворота, об стену. ОРУ комплекс	П/И «Мяч-ловцу», «Большой мяч», «Подвижная цель», «Футболист», «Рывок за мячом»	Мячи-фитболы по колву детей, мячи/ф, ворота, гим-кие палки
	3. Передачи и остановка мяча 4. Ведение мяча	- упражнять передачам мяча ногой в парах на месте, в движении; - учить ведению мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками; - развивать внимание, координацию движений; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с поворотами, в полуприседе, «гусиным шагом», по кругу. Бег с изменением темпа, с остановкой прыжком по сигналу, враспынную.	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, подошвой). Остановка и отбивание мяча в парах. Передачи друг другу в движении. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками. ОРУ с большим мячом	П/и «Большой мяч», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся, «Меткий стрелок». Футбол по упрощённым правилам	Мячи/ф, б/б, резиновые, стойки, ворота
Май	1. Ведение мяча 2. Подвижные игры и эстафеты с мячом	- развивать стремление выполнять упражнение лучше; - закрепление изученных	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по	Ведение мяча правой и левой ногой, «змейкой». Игровые упражнения и эстафеты с	П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «10 передач»,	Мячи разных размеров, стойки, кегли, ворота, б/кольца,

	3. Диагностика	умений и навыков с мячом; - проверить уровень развития двигательных умений и навыков с мячом	гим-кой скамейке. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу.	мячом. ОРУ с мячом. Контрольные тесты.	«Колобок», «Гонка мячей»	две корзины
--	-------------------	---	--	--	-----------------------------	-------------

***Планирование занятий с использованием мячей для детей
подготовительной к школе группы (6-7 лет)***

Месяц	Темы занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	1. Первичная диагностика 2. Беседа о спортивных играх 3. Броски мяча	- подготовить детей к обучающему процессу; - выявить уровень физической подготовленности; - углубить представление детей о спортивных играх; - учить бросать и ловить мяч двумя руками	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, враспыну	Контрольные тесты Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками. Бросание набивного мяча разными способами. ОРУ комплекс	П/и «Ловишки с мячом», «Мельница», «Мяч соседу», «Удочка»	Мячи б/б, ф/б, ворота, б/кольцо, набивные мячи, удочка, корзина
Ноябрь	1. Броски мяча 2. Перебрасывание мяча	- развивать ловкость в действиях с мячом; - учить принимать правильную стойку баскетболиста; - учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу; - формировать правильную осанку	Ходьба обычная, широким шагом, с выпадами, «Гномики» Бег обычный, «змейкой», с высоким подниманием коленей	Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями. Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Перебрасывание мяча снизу, сверху, с отскоком от пола, от груди. ОРУ с	П/и «Мяч водящему», «Мяч по кругу», «Брось дальше»	Мячи, диск «Здоровья»

				мячом.		
Декабрь	1.Перебрасывание мяча 2. Отбивание мяча	- закрепить технику перебрасывания мяча в движении; - контролировать мяч в движении; - способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства ритма; - упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Ходьба на носках, на пятках, по скамейке. Бег в колонне по одному, по кругу с изменением направления по сигналу, на месте. «Ходим в шляпах» положить на голову лёгкий груз – «шляпу». Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку	Перебрасывание мяча во время ходьбы, бега, через сетку. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Перебрасывание набивных мячей из разных положений (сидя, стоя). Отбивание мяча на месте правой и левой рукой; то же в движении по кругу. Отбивание мяча вокруг себя. ОРУ со скакалкой.	П/и «Лови - не лови», «Летучий мяч», «У кого меньше мячей», «Мячик кверху»	Мячи, в/сетка, гантели, набивные мячи, гимнастические скамейки, мешочки, скакалки
Январь	1. Ведение мяча	- учить вести мяч, продвигаясь вперёд; - совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; - развивать координацию движений; - учить манипулировать мячом; - формировать у детей интерес к занятиям с мячом	Ходьба в колонне по одному, широким шагом, с различным положением рук, по линии. Бег по кругу с изменением направления по сигналу, между предметами	Ведение мяча на месте; продвигаясь шагом; бегом; прыжками. Ведение мяча с изменением направления передвижения; высоты отскока. Передача мяча в тройках, пятёрках, при	П/и «Мяч капитану», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Вызов по номерам», «Ловишки с мячом», «За мячом»	Мячи, кегли, два разных флага, мел, гантели

				противодействию защитника. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него; то же с передачей мяча. ОРУ с гантелями.		
Февраль	1. Ведение мяча 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	- закреплять умение вести мяч по прямой; - развивать чувство равновесия и глазомера; - воспитывать умение помогать друг другу; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Ходьба спортивная, на носках, на пятках, в полуприседе, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий, боковой галоп	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока; между предметами. Ведение мяча, меняя направления движения; с противодействием. Броски мяча в корзину, поставленную на пол, разными способами. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. ОРУ с большим	П/и «Проведи мяч», «Круг», «Успей поймать мяч», Пять бросков»	Мячи, корзины, обручи, мешочки с песком

				мячом.		
Март	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Мячи разные бывают 3. Упражнения с мячами-фитболами	- совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо; - учить применять разные сочетания действий с мячом в игре; - учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболами	Маршировка по кругу. Ходьба в полном приседе, руки на колени. Бег «змейкой». Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (правым, левым боком). Игровое упраж-е «Крокодил», «Маленькие лягушки»	Забрасывание мяча в кольцо с места, с разного расстояния. Бросок мяча в кольцо после ведения (с фиксацией остановки). Различные прокатывания фитбола по полу, скамейке, вокруг ориентиров. Отбивание фитбола двумя руками на месте. Комплекс упражнений.	П/и «Попади мячом в цель», «Догони мяч», «Вышибала», «Колобок», «Метко в корзину»	Мячи, две корзины, мячи-фитболы по количеству детей, две гимнастические скамейки, коврики
Апрель	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой 3. Передачи мяча	- закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; - учить технике удара по мячу ногой с места; - развивать точность движений при передачах мяча	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег спиной вперёд, челночный бег.	Передача фитбола в парах. Удары по мячу, носком, пяткой, на точность в ворота. Удары по движущемуся мячу с места; в движении. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте. ОРУ с гимнастической палкой.	П/и «Бездомный заяц», «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Мячи - фитболы, ф/мячи, ворота, две кегли

Май	1. Передачи мяча 2. Ведение мяча ногой	- закреплять умения останавливать мяч ногой; - развивать быстроту координацию движений; - совершенствовать технику удара по воротам	Обычная ходьба, «Ракеты», «Лягушата», «Мишки». Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали.	Передачи мяча в парах; с остановкой; в движении. Ведение мяча в разных направлениях; с остановкой на сигнал; с передачей напарнику; между предметами. ОРУ комплекс	П/и «Метко в цель», «Большой мяч», «Мяч противнику» «Подвижная цель»	Мячи футбольные, один большой мяч
	3. Ведение мяча ногой 4. Подвижные игры с элементами и спортивными играми 5. Диагностика	- закреплять умения и навыки владения мячом; - воспитывать интерес к совместному участию в играх; - выявить уровень физической подготовленности	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	Удары по мячу в ворота, после ведения; при противодействии защитника. «Школа мяча». Эстафеты с мячом. Контрольные тесты. ОРУ с мячом.	Футбол, баскетбол по упрощённым правилам, «10 передач»	Мячи б/б, ф/б, два кольца б/б, ворота

III. Организационный раздел

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше

4.	Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Средняя и старшая группы:

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. 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. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Подготовительная группа:

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

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

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

Сетка занятий.

	Вторник	Четверг	Пятница
“Вырастайка”(Юбилейная) ст.гр.	10-20 - 10-45		11-30 - 11-55
гр.”Радуга”(Куйбышева) ст.гр.	11-00 - 11-25	11-00 - 11-25	
гр”Лучики”(Куйбышева) под.гр.	11-40 - 12-10	11-40 - 12-10	
гр.”Родничок(Ленина) ср.гр	15-00 - 15-20	15-00 - 15-20	
гр.”Непоседы” (Ленина) ст.гр	15-30 – 15-55		15-00 - 15-25
гр.”Фантазёры”(Ленина” подг.гр	15-30 - 16-00		15-30 – 16-00

Литература:

1. Э.Й.Адашкавичене Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983
2. Е.Н.Вавилова.Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983
3. М.Д.Маханева. Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников
4. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
5. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке
6. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях

Приложения № 1

Методика обучения детей упражнениям с мячом

(Д.В.Хухлаева)

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

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

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

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

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной,

сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

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

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

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

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

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

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

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

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Приложение № 2

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола)

«Поймай мяч» В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю» Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч» Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята» Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча» Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый

в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему» В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч» Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Комплекс упражнений с мячами