

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Березка»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
заведующая МДОУ «Березка»
_____ О. В. Ветрова
Приказ №143 от 31.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Малеева Елена Борисовна

Инструктор по физической культуре МДОУ «Березка»

Рп. Пречистое

2023 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебно-тематический план.....	6
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	18

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2 Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Контрольно-измерительные материалы.....	22
2.5. Список литературы.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Аннотация.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Для развития физических качеств - быстроты, ловкости, координации движений, выносливости разработано методическое пособие, которое предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные

упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

С этой целью была разработана программа и конспекты занятий кружка «Школа мяча» (Приложение №1), которые предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, кружок «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают дефицит двигательной активности, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, 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 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.

Данная программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений и ручной умелости) на основе подвижных игр с мячом.

Программа рассчитана на 2 года (для детей старшего дошкольного возраста)

«Школа мяча» проводится: первый год для детей 5-6 лет, второй год 6-7 лет.

Состав группы- 12 человек.

Спортивная секция проводится один раз в неделю, во второй половине дня. Всего 30 занятий (с сентября по май)

Продолжительность занятий: старшая группа - 25 мин., подготовительная группа - 30 мин.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель: Совершенствование координации движений дошкольников на основе игровых упражнений с мячами.

Задачи:

1. Обучать детей приемам владения мячом: броскам, катанию, ловле, ведению.
2. Развивать координацию движений, ручную умелость.

1.3. Учебно-тематический план

		1год	2год	1 год обучения		2 год обучения		Форма контроля/Аттестации
	Содержание упражнений	Количество занятий		Количество часов		Количество часов		
				теория	практика	теория	практика	
1.	Катаем и бросаем мяч руками	8	6	1	7	1	5	Наблюдение. Текущий контроль.
2.	Отбиваем мяч	4	5	1	3	1	4	Наблюдение. Текущий контроль.
3.	Метаем, забрасываем	7	8	1	6	1	7	Наблюдение. Текущий контроль.
4	Прокатываем мяч ногами.	4	4	1	3	1	3	Наблюдение. Текущий контроль.
5.	Ритмическая гимнастика с мячами.	4	4	1	3	1	3	Наблюдение. Текущий контроль.
6.	Самостоятельные игры с мячами	3	3	-	3	-	3	Наблюдение. Текущий контроль.
	Итого:	30	30	5	25	5	25	

1.4. Содержание программы.

1 год обучения		
Занятия		Цели. Закреплять навыки катания мячей. Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов. Развивать глазомер. В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность. Воспитывать интерес к результату деятельности. Выполнять более сложные задания-прокатить мяч «змейкой» между предметами. Ознакомить со способами действий с мячами. Применять атрибуты и предметы для упражнений и игр с мячами. Активно участвовать в играх. Действовать парами, колонной, по кругу. Развитие внимания, реакции: следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение. Обучать приемами игры с мячом. Сочетать упражнения с ходьбой. Действовать как правой, так и левой рукой.
Сентябрь	<i>Подвижные игры: Прокати и попади. Сбей городок Мяч сквозь обруч.</i>	
Октябрь <i>1.Катаем и бросаем мяч.</i> 1.Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами.		
2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		
3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.		
4.Самостоятельные игры и упражнения		
Ноябрь 1.Бросание мяча друг другу с хлопком.	<i>Мяч среднему Ловкая пара Ловишки с мячом Игры-эстафеты</i>	
2.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.		
3.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.		
4.Ритмическая гимнастика		
Декабрь 1.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.	<i>Мяч на ступеньках Попади в цель Мяч водящему</i>	
2.Бросание мяча друг другу и ловля в движении.		

Отбиваем мяч. 3.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте.		Выполнять движения с мячом одновременно. Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах). Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола.
4.Самостоятельные игры с мячами.		
Январь 1.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.	<i>Догони мяч Кати в цель</i>	
2.Отбивать мяч о землю одной рукой(правой и левой), продвигаясь вперед.		
Февраль 1.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.	<i>Брось-догони Подвижная мишень Быстрый мячик Игры-эстафеты</i>	
Метаем. 2.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м.		
3.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой.		
4. Метание в вертикальную цель.		
Март 1.Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой.	<i>Не упусти шарик Мяч о пол Сбей мяч Игры-эстафеты</i>	
2.Забрасывание мяча в горизонтальную цель.		
3.Бросание двумя руками набивного мяча.		
4.Ритмическая гимнастика		
Апрель 1.Бросание мяча в баскетбольную корзину.	<i>Ловля мячей скачками Ловкая пара</i>	
Прокатываем ногами.		

2.Прокатывание мяча ногой.	<i>Попади в ворота</i>	
3.Прокатывание мяча ногой между предметами.		
4.Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)		
Условия для эффективности проведения занятий: -построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей; -использование разнообразных методических приемов и способов организации детей -последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия; -развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности; -использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений		
2 год обучения		
Занятия	Цели	
Октябрь 1.Катаем и бросаем мяч. 1.Катание в заданном направлении. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	<i>Подвижные игры:</i> <i>Точный удар.</i> <i>Не упусти мяч</i> <i>Полоса</i>	Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Воспитывать самостоятельность в действии

2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой.	<i>препятствий</i>	с мячом. Выполнять более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях. Действовать с набивным мячом: бросок двумя руками разными способами. Выполнять усложненные задания по отбиванию мяча о землю двумя и одной рукой. Закреплять умения управлять движением мяча, мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги. Обучать ведению мяча правой и левой рукой. Выполнять движения с усложненными заданиями: ограниченные линии, зигзагом между предметами, вокруг обруча. Развивать быстроту выполнения движений. Обучать сочетать ведение мяча с забрасываем в баскетбольную корзину. Точно выполнять метание в цель. Закреплять навыки бросания и метания в играх. Учить придумывать интересные способы отбивания и ловли мяча.
3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.		
4.Самостоятельные игры и упражнения.		
Ноябрь 1.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.	<i>Передача</i> <i>Сбей обруч.</i> <i>Брось-поймай</i> <i>Игры-эстафеты</i>	
2.Катание друг другу набивного мяча.		
3.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.		
4.Ритмическая гимнастика		
Декабрь <i>Отбиваем мяч.</i> 1.Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.	<i>Кто быстрее</i> <i>Поймай мяч</i> <i>Играй, играй, мяч не теряй!</i> <i>Игры с элементами баскетбола.</i>	
2.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом.		
3.Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении.		
4.Самостоятельные игры с мячами.		
Январь 1.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу.	<i>Проведи мяч.</i> <i>Быстрый мяч.</i>	
2.Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».		
Февраль	<i>Мишень-корзинка.</i>	

Метаем 1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м.	<i>Волейбол с воздушными шарами. Волейбол с воздушными шарами. Игры-эстафеты</i>	
2.Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой.		
3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.		
4. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой		
Март 1.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой.	<i>Попади в цель Горизонтальная мишень. Выстрел в небо Игры-эстафеты</i>	
2.Метание вдаль с нескольких шагов.		
3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.		
4.Ритмическая гимнастика	<i>Игры с клюшкой Мы футболисты. Игры с элементами футбола.</i>	
Апрель 1.Отбивание мяча через веревку (сетку), элементы баскетбола.		
Прокатываем ногами. 2.Прокатывание мяча ногами.		
3.Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота.		
4.Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)		

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.

12

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.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения
(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

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 общеразвивающих упражнений с большим мячом

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 –поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

1.5. Планируемые результаты.

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

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.

Организация условий:

- спортивный зал;
- пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
- дети в спортивной одежде и обуви;
- воспитатель в спортивной форме.

Спортивное оборудование: основное: мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, скамейки гимнастические.

Дидактические принципы:

сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

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

Структура занятия «Школа мяча»

1. Вводная часть: ходьба, бег
2. Основная часть:
 - разминка под музыку
 - обучение движениям с мячом
 - дыхательное упражнение
 - подвижная игра
3. Заключительная часть: релаксация

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Содержание	
УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 сентября 2023-31 мая 2024
<i>1 полугодие</i>	13 недель
<i>2 полугодие</i>	20 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час., <i>в том числе:</i>	30 мин.
Сроки проведения мониторинга реализации ОПДО	14.10.2023-25.10.2023; 20.05.2024-31.05.2024

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо оснащение спортивного зала необходимым инвентарем и оборудованием.

Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 18 шт.)
- массажные резиновые (18 шт.)
 - Воздушные шарики (18 шт.)
 - Цветные кубики (18 шт.)

Мелкие предметы для развития кисти руки:

- массажные мячики -косички -карандаши -гантели
 - Баскетбольные корзины (2 шт.)
 - Напольные корзины (2 шт.)
 - Шнур для натягивания (1шт.)
 - Обручи (10 шт.) 9. Кегли (18 шт.)
 - Гимнастические скамейки (2 шт.)
 - Мишени (2 шт.)
 - Коврики (18 шт.)

Технические средства обучения:

-магнитофон -флеш - карта (презентации, видеоролики, мультфильмы) -экран -проектор –ноутбук

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов - спортивные праздники, конкурсы; - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

2.4. Контрольно – измерительные материалы (педагогическая диагностика).

№п/п	Ф.И. ребенка	Броски мяча разными способами	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с места в корзину	Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений
		Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г.к.г.

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. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

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-левой рукой	5-6 м	6м и выше

	поочерёдно		
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 вперёд (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

Последовательность обучения.

	Содержание упражнений
Обучение технике передачи - ловли мяча.	Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
	Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
	Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
	Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.

	Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
	Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
	Передаем мяч по кругу вправо, влево.
	Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.
Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
	Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
	Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
	Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
	Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.
Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
	Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы.
	Бросаем мяч в вертикальную цель.
Упражнения и игры с передачей мяча.	Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.
	Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.
	Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.
Упражнения и игры с ведением мяча	Отбиваем мяч руками, стоя на месте.
	Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя.
	Отбиваем мяч, продвигаясь шагом.
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
	Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.
	Бросаем мяч в корзину двумя руками.
	Бросаем мяч в корзину от плеча.
Упражнения и игры с	Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

прокатыванием мяча ногой.	Прокатываем мяч ногой друг другу.
	Забиваем мяч в ворота.
	Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами.

2.5.Список литературы:

1. Э.Й.Адашквичене 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