

Принята на заседании педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 9  
протокол № 1 от «30» августа 2021 г

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ детским садом №9  
О.Н. Чаусова  
Приказ №122 от 01.09.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада №9**

Разработчик: Л.В.Чемерова,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Новочеркасск, 2021

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» разработана в соответствии:

- ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.;
- ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обучению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа МБДОУ детского сада № 9;
- Коллективный договор МБДОУ детского сада № 9.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Работа спортивной секции один раз в неделю по вторникам с 16:05-16:35 и 16:40-17:10, секцию посещают мальчики и девочки старшего дошкольного возраста.

**Актуальность программы:** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом ( в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной

работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

### 1.1.1. Цель программы «Школа мяча»

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

#### Задачи:

##### *Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

##### *Образовательные:*

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

##### *Развивающие:*

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

##### *Воспитательные:*

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### 1.1.2. Принципы и подходы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьёй;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### 1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:

Ловкость, быстрота, выносливость, координация, ориентация в пространстве.

#### 1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### 1.2. Планируемые результаты освоения программы

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### **Баскетбол**

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

### ***Волейбол***

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

### ***Футбол***

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

### ***Пионербол***

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

## **1.3. Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

### **Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).**

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень		
		бросание				отбивание				метание						забрасывание						
		вверх и ловля двумя руками		в парак		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с <del>продвижением</del> вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в <del>верт.</del> цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу		в <del>баскет-</del> большую корзину				
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м			

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

**Диагностика по определению уровня усвоения программы**  
(второй год обучения).

№	Ф.И.ребён-ка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень		
		бросание				отбивание				забрасывание				элементы спортивных игр								
		вверх и ловля одной рукой		в парах, с поворотом кругом		от стены		одной рукой от пола, продви- жаясь ба- гом		в баскет- большую корзину стоя на месте из-за головы		в баскет- большую корзину после ведения с фиксацней остановки		пионербол		баскетбол		волейбол			футбол	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		с	м

*Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.*

*Средний уровень – от 14 до 23 баллов.*

*Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.*

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

### 2.1.1. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

#### СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2.Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3.Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось - догони». <u>П/И</u> «Подбрось - поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p><b>3 Часть:</b> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><b>ОВД</b> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p><u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p>



		<b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).
--	--	---

## ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>

## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения	<b>1 Часть:</b>	<b>1 Часть:</b>

<p>сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Познакомить со спортивными играми с мячом. 3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Антошка». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	---	--

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. 2.Учить соблюдать правила игры. 3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Барби». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).</p>

	<p>его с поворотом кругом.  2.Бросание мяча друг другу с хлопком.  П/И «Закати мяч в обруч».  П/И «Передай мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «На турнике»  «Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Звери спят, птицы спят»(1)  «Колыбельная» (2).</p>	<p>2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).  П/И «Не упусти шарик».  П/И «Мяч об пол».  <u>Дых. упр-я</u>  «Хлопушка»  «Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Фея сна» (3)  Просмотр мультфильма  «Дедушка и внучек» (4).</p>
--	---	---

## ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.  2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с цветным клубком.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.  <u>ОВД</u>  1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.  2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.  П/И «Кати в цель».  П/И «Ловкая пара».  <u>Дых. упр-я</u>  «Дровосек»</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика  «Буратино».  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.  <u>ОВД</u>  1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.  2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.  П/И «Подвижная мишень».  П/И «Быстрый мячик».  <u>Дых. упр-я</u>  «Вырасти большой»  «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b></p>

	«Ах!». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).
--	--	---

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
--------	-------------	-------------

<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.  2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).  3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с фитболом.  Упр-е для кистей рук с брусочком.  ОВД  1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.  2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.  П/И «Догони мяч».  П/И «Ловкая пара».  Дых. упр-я  «Обед»  «Насос».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Подводный мир» (1)  «У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с воздушным шаром.  Упр-е для кистей рук с цилиндром.  ОВД  1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.  П/И «Мяч навстречу мячу».  П/И «Успей поймать».  Дых. упр-я  «Художники»  «Дятел».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Ароматная палочка» (3)  Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).</p>
---	---	---

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.  2. Развивать мелкую моторику рук.  3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с надувным мячом.  Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.  ОВД  1. Отбивание мяча о стенку с хлопком,</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с цветным клубком.  Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.  ОВД  1. Перебрасывание мяча через сетку в</p>

	поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырятьщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
--	---	---

## МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика <b>2 Часть:</b> ОРУ с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук с</u> <u>попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	<b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми подготовительной группы <b>«Мы - спортсмены».</b>  <b>МОНИТОРИНГ</b>

### 2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

#### СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <p><b>1 Часть:</b> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу».</p>

	правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется» <b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж».	<u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).
--	--	--

## ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений. 2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3. Воспитывать красоту, грациозность движений.	<b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).



## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p> <p>2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p>

	<p><u>ОВД</u>  1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.  2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.  П/И «Мяч по кочкам».  П/И «Играй, играй, мяч не теряй».  <u>Дых. упр-я</u>  «На турнике»  «Подуй на снежинку».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Звери спят, птицы спят» (1)  «Колыбельная» (2).</p>	<p><u>ОВД</u>  1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.  Спортивная игра «Пионербол».  П/И «Проведи мяч».  П/И «Поймай мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Хлопушка»  «Молодцы».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Фея сна» (3)  Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>
--	--	---

## ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.  2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.  3.Учить метать мяч разного веса и размера.  4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с малым резиновым мячом.  Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.  <u>ОВД</u>  1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.  2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.  П/И «Не упусти шарик».  П/И «Послушный мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Дровосек»</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика  «Позитив».  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с цветным клубком.  Упр-е для кистей рук с цилиндром.  <u>ОВД</u>  1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.  2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.  П/И «Мяч по дорожке».  П/И «Ты катись, катись, наш мячик».  <u>Дых. упр-я</u>  «Вырасти большой»  «Стёклышко».  <b>3 Часть:</b></p>

	«Ах!». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).	Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).
--	--	---

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</p> <p>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е</u> для кистей <u>рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал - садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е</u> для кистей <u>рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Продолжать учить детей бросать мяч	<b>1 Часть:</b>	<b>1 Часть:</b>

<p>через сетку. 2. Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ароматпалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>
--	--	--

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Intro». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол».</p>



### 3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### Этап начального обучения

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

#### Этап углубленного разучивания

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

#### Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

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

### 3.2. Формы обучения.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх 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 или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### 3.3. План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-6 лет старшая группа	1	36	понедельник	25 минут	15.45-16.10
6-7 лет подготовительная группа	1	36	Среда	30 минут	15.45-16.10

### 3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- физкультурные досуги
- районные соревнования
- оформление фотостенда

### 3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, спортивная площадка на территории сада. Оборудование соответствует требованиям программы.

#### 3.5.1. Спортивный инвентарь:

##### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
- малые пластмассовые (12 шт.);
- мячи-фитболы ( по количеству детей);
- надувные (12 шт.);
- массажные резиновые (12 шт.);
- баскетбольные (6 шт.);
- волейбольные (6 шт.);
- футбольные (6шт.);

##### 2. Воздушные шарики (12 шт.).

##### 3. Фитболы (12 шт.).

##### 4. Цветные клубки (12 шт.).

##### 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга;
- резиновые массажные мячики;
- попрыгунчики;
- шнурки;
- карандаши;
- брусочки;
- цилиндры;

##### 6. Баскетбольные корзины (2 шт.).

##### 7. Напольные корзины (4 шт.).

8. Шнур для натягивания (2шт.).
9. Футбольные ворота (2 шт.)
10. Обручи (10 шт.).
11. Кубики (20 шт.).
12. Кегли (20 шт.).
13. Гимнастические скамейки (2 шт.).
14. Мишени (2 шт.).
15. Коврики (15 шт.).
- 16.Свисток (2 шт.).

### 3.5.2. Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы);
- экран;
- проектор;
- ноутбук.

### 3.5.3. Методическое обеспечение программы:

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
8. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. *Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. *Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.



## **Приложение к рабочей программе «Школа мяча»**

### **Подвижные игры**

#### **Брось – догони.**

Натянуть верёвку 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 верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

#### **Подбрось – 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 даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

#### **Шмель.**

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается 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 ребёнок. 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 скорей 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 запятнает 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 вернётся 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 уйдёшь от наших рук.»

### **Ловкая пара.**

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх 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 раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу.

Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

### **Мяч в кругу.**

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

### **Догони мяч.**

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

### **Закати мяч в обруч.**

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого мальчик мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

### **Передай мяч.**

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

### **Не упусти шарик.**

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

### **Мяч о пол.**

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

#### **Кати в цель.**

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

#### **Подвижная мишень.**

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

#### **Попади в ворота.**

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

#### **Мяч по дорожке.**

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

#### **Мяч в корзину.**

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

### **Догони мячик.**

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

### **Мяч навстречу мячу.**

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

### **Успей поймать.**

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

### **Послушный мячик.**

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

### **Ты катись, катись, наш мячик.**

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

### **Горизонтальная мишень.**

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

### **Точный удар.**

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды

бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

### **Попади и поймай.**

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

### **Не упусти мяч.**

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

### **Закати мяч.**

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

### **Выстрели мячом.**

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

### **Не задень мяч.**

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

## **Стой!**

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

## **Гонка мячей по кругу.**

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

## **Мяч по кочкам.**

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

## **Играй, играй, мячик не теряй.**

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

## **Проведи мяч.**

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

## **Поймай мяч.**

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

## **Передал – садись.**

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

### **Кто быстрее?**

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

### **Волейбол с воздушными шарами.**

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

### **Быстро отвечай.**

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

### **Дыхательные упражнения**

#### **Носик балуется.**

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

#### **Смешинка.**

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

#### **Шарик лопнул.**

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя



ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

### **Подуй на листик.**

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

### **Летят мячи.**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

### **Ветер и листья.**

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

### **Ёжик.**

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

### **Каша кипит.**

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х !»

### **Ветер дует.**

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

### **Лесной воздух.**

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

### **Маятник.**

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить:

«тух-х-х-х...».

### **На турнике.**

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

### **Подуй на снежинку.**

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

### **Хлопушка.**

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

### **Молодцы.**

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

### **Дровосек.**

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-х!».

### **Ах!**

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

### **Вырасти большой.**

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

### **Стёклышко.**

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

### **Мыльные пузыри.**

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

### **Апчхи!**

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

### **Гармошка.**

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

### **Партизаны.**

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

### **Обед.**

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

### **Насос.**

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

### **Художники.**

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

### **Дятел.**

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

### **Дуем друг на друга.**

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

### **Полёт в космос.**

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

### **Ныряльщики.**

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

### **Осы.**

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

### **Сирень.**

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

### **Песенка.**

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».

### **Пояснительная записка.**

Актуальность: Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают

физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). С этой целью в детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей. Программа кружка дополняет основную образовательную программу МБДОУ по физическому развитию дошкольников и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: повышение уровня физического развития дошкольников средних и старших групп посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола.

Задачи:

Образовательные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
- Формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;
- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, пионербола) и развитию двигательных способностей;
- Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие:

- Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей;
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные:

- Воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях;

Используемые методы:

- наглядный;
- словесный;
- практический;
- игровой.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных спортивных игр с мячом – пионербол, футбол, баскетбол.

Программа рассчитана на детей средних и старших групп (4-6 лет).

Возрастные особенности.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Дети 4-5 лет очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма: процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах; происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей: повышается выносливость; улучшается координация; движения становятся более точными и уверенными; улучшаются показатели скорости и ловкости. Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается. Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

В возрасте 5-6 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и, особенно, торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Школа мяча» рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Форма организации работы.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх 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) проводится в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Режим занятий.

- Общее количество занятий в год – 36 для каждой возрастной группы.

- 1 занятие в неделю для каждой возрастной группы.

- Продолжительность занятия – 20 минут для детей 4 – 5 лет,

- Продолжительность занятия – 25 минут для детей 5 – 6 лет.

Ожидаемые результаты:

Дети знают:

- историю зарождения спортивных игр: баскетбола, пионербола и футбола.
- правила ведения счета в баскетболе, пионерболе и футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений для общего физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на спортивной площадке;

Дети умеют:

-баскетбол

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
- вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- играть по упрощенным правилам.

-пионербол

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками и одной рукой;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху;
- бросать мяч в стенку и ловить его;



-бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;

- бросать мяч друг другу;

- играть в «Пионербол» одним мячом.

-футбол

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;

- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;

- останавливать (принимать) мяч во время передачи;

- играть по упрощенным правилам.

Форма подведения итогов.

- спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я - спортивная семья».

- игры-эстафеты с элементами спортивных игр для детей и родителей.

- организация фотовыставки «Школа мяча».

- спортивные игры по упрощенным правилам.

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы

#### физической направленности «Школа мяча»

Направление работы	Содержание
	освоение и совершенствование элементов техники баскетбола
Всё о мячах	Рассказ и показ разных мячей. Просмотр видеоматериалов о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол.
I. Подготовительная работа	- Освоение техники игры в баскетбол, состоящей из двух видов

	<p>действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.</li> <li>- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.</li> <li>- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.</li> <li>- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.</li> <li>- Обучение детей остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка</li> </ul>
<p>II. Обучение способам действия</p>	<p>Учить ребенка правильно держать мяч: исходное положение держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.</li> </ul> <p>Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- При передаче мяча держать его на уровне груди.</li> <li>- Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.</li> <li>- Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.</li> <li>- Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).</li> <li>- Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).</li> <li>- Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.</li> </ul>
<p>III. Подводящие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.</li> <li>- Ведение мяча, передвигаясь шагами,</li> <li>- Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой,</li> <li>- Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления.</li> </ul>
<p>IV. Организация игры баскетбол</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра делится на два тайма по 5 минут.</li> <li>- Между таймами планируется обязательный перерыв.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагог следит за продолжительностью игры.</li> <li>- Во время перерыва происходит замена уставших детей.</li> <li>- Игроки теряют мяч в случае, если мяч уйдет за пределы поля</li> <li>- Возвращает мяч в игру команда противника</li> <li>- С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину</li> <li>- Запрещается вести мяч двумя руками одновременно</li> <li>- Запрещается бежать с мячом в руках</li> <li>- Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.</li> </ul>
<p>освоение и совершенствование элементов техники футбола</p>	
<p>Основы знаний</p> <p>I. Подготовительная работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с историей игры в футбол</li> <li>- Правила техники безопасности при работе с мячом</li> <li>- Просмотр видеоматериалов</li> <li>- Изучение правил игры.</li> </ul> <p>Обучение элементам перемещения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки бега: бег по прямой,</li> <li>бег с быстрыми остановками, с поворотами, прыжками,</li> <li>приставными шагами, медленный бег, бег с ускорением, бег спиной</li> </ul>

	<p>вперед,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в команде</li> <li>- развивать двигательные качества</li> </ul>
<p>II. Обучение способам действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения без мяча и с мячом;</li> <li>- передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни, стопой и посылать его обратно);</li> <li>- обучить навыкам удара по мячу</li> <li>- формировать навыки приема, передачи, ведения мяча;</li> <li>- обучение элементам отбора и вбрасывания мяча</li> <li>- формировать навыки остановки мяча</li> <li>- формировать навыки забивания мяча в ворота</li> <li>- формировать навыки техники игры вратаря</li> <li>- закреплять навыки бега</li> </ul>
<p>III. Подводящие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение по площадке по прямой и «змейкой»</li> <li>- удар по неподвижному мячу.</li> <li>- удар по мячу после его остановки.</li> <li>- удар по мячу, движущему на встречу.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча</li> <li>- ведение мяча</li> <li>- ведение мяча «змейкой», вокруг стоек</li> <li>- передача мяча друг другу</li> <li>- забивание мяча в ворота</li> <li>- учебная игра</li> </ul>
<p>IV. Организация игры</p> <p>футбол</p>	<p>Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота противника, а после потери мяча защитить свои ворота, соблюдая при этом правила игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один игрок – капитан. Игроки команды должны иметь отличительные знаки. Игра продолжается 20 минут. Время игры делится на 2 половины по 10 минут пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (3-5 минут) с целью проведения организма ребенка в более спокойное состояние.</p> <p>Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел, линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большое количество мячей считается победившей. Если не забито не одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной в ничью.</p> <p>Мяч для начала удара ставится на землю в центре поля. И игра начинается по сигналу воспитателя. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч. После установленного перерыва команды меняются сторонами.</p>

освоение и совершенствование элементов техники пионербола	
<p>Основы знаний</p> <p>I. Подготовительная работа</p>	<p>Формировать общее представление об игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с историей игры в пионербол.</li> <li>- Рассказ о том, когда и где возникла игра пионербол.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций, просмотр видеозаписей.</li> <li>- .Правила техники безопасности при работе с мячом</li> <li>- Изучение правил игры. Беседа: почему нужно соблюдать правила. Какие правила в игре пионербол. Беседа: почему нужно соблюдать правила.</li> </ul>
<p>II. Обучение способам действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.</li> <li>- Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции.</li> <li>- Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника.</li> <li>- Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.</li> <li>- Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию</li> </ul>

	<p>движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.</li> <li>- Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы</li> <li>- Создать условия для игры пионербол:</li> </ul> <p>Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила.</p> <p>Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять навыки ловли и передачи мяча разными способами</li> <li>- Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку, не задевая её, при необходимости выполнять прыжок вверх.</li> <li>- Совершенствовать навыки владения мячом, тренировать детей в умении пасовать мяч друг другу, ловить двумя руками.</li> </ul> <p>Закрепить правила игры.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Воспитывать чувство сплоченности.</p>
<p>III. Подводящие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча в разных направлениях.</li> <li>- Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча вверх вперёд через сетку</li> <li>- Ловля мяча на лету.</li> <li>- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.</li> <li>- Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.</li> </ul>
<p>IV. Организация игры</p> <p>пионербол</p>	<p>С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Воспитатель может сам оговорить некоторые правила. Мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется броском.</p> <p>В пионербол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой Ш. - 1метр, высота 15см выше поднятой руки ребёнка, резиновым мячом.</p> <p>Каждая команда состоит из 6 игроков. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 10 очков.</p> <p>Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.</p> <p>Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через</p>

	<p>сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.</p>
--	--

### **Методическая литература**

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Николаева Н.И. Школа мяча: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. 2012.
3. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.
4. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
6. Калининский О.А.; Филиппова С.О. Планирование в физической культуре дошкольников. Методические рекомендации. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
7. Осокина Т.И. Физическая культура дошкольников. – М.: Просвещение, 1984. Программа «Детство» РГПУ им. А.И.Герцена.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – м.: Просвещение, 1984.

