

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №58 «Жемчужинка»**

Рекомендовано к утверждению решением  
педагогического совета

Протокол №37 от 25.04.2024г.

Утверждено:  
приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР ДС №58  
от 25.04.2024 № 86/1

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

Возраст обучающихся 4-7 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Доронина Наталья Алесандровна,  
инструктор по физической культуре

г. Озерск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение рассчитано для детей от 4 до 7 лет.

Уровень освоения программа- стартовый.

Объём программы – 36 часов в год

Срок освоения программы – 3 года

Режим занятий – 1 раз в неделю от 20-30 минут

Условия реализации программы- обучающиеся от 4- 7 лет. Средний дошкольный возраст 4-5 лет; старший дошкольный возраст 5-6 лет; подготовительный к школе возраст 6-7 лет.

Большое внимание в Программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно широкий спектр работы, прежде всего самые разнообразные как по форме, так и по содержанию занятия. В отдельный раздел выделена «Школа мяча», что позволяет инструктору по физкультуре использовать рекомендации авторов для планирования и проведения занятий по кружковой работе.

Количество учебных недель - 36 в год, общее количество часов по программе - 36

Программа рассчитана на детей с 4-7 лет, как для девочек, так и для мальчиков. Группа предполагает 10-12 человек. Зачисляются все желающие воспитанники с медицинского допуска врача.

Форма обучения очная.

Форма организации деятельности обучающихся: индивидуальная, индивидуально-групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам (по звеньям).

**Тип занятий:** теоретический, практический, тренировочный, соревновательный, игровой.

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, игровое занятие.

## Режим занятий и наполняемость групп

Количество занятий в неделю для средних групп	1
Длительность одного занятия	20 мин
День недели	в соответствии с сеткой занятий
Время проведения	начало занятия 15.30
	в нерабочее время педагога
Количество детей, посещающих кружок	10-12 человек
Место проведения	спортивный зал, физкультурная площадка

Количество занятий в неделю для подготовительных групп	1
Длительность одного занятия	30 мин
День недели	в соответствии с сеткой занятий
Время проведения	начало занятий 16.00
Количество детей, посещающих кружок	10-12 минут
Место проведения	спортивный зал, спортивная площадка

## 1.2 Цели, задачи.

Цель – совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях

Задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
2. Выявлять физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребёнка всестороннее развитие личности.
4. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.
5. Развивать физические качества (Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).
6. Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
7. Развивать координацию движений; ручную умелость.
8. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

### 1.1. История возникновения игр с мячом

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – **мяч**.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом**. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный

период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.

## 1.2 Педагогическая ценность игр с мячом

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально –волевою сферу. Что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого **Ф.Фребеля**: *«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклоном ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре...»* Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой... У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, участь владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...

### 1.3 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 инструктор по ФК 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 подскакивая, 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 руками: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо ноги на ширине плеч 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). Это следующая ступень обучения, которая рассчитана на 5- 6 лет дошкольников.

**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 влоборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

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

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

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

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

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

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

### **Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом**

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- \* пояснение и показ упражнений
- \* повторение упражнения
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- \* творческие задания
- \* игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например, наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

#### 1.4 Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же.

Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

3.И.п: тоже.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.

4.И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5.И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.

Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.

Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.

7. И.п: то же.

Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить

вокруг себя.

8. И.п: то же, ноги врозь.

Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

*Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, перекладывая мяч справа налево и слева направо.

9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола.

Опустить руки.

10.И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

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(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5 лет»)

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).

Комплекс упражнений с мячами (по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой).

1.«**Солнышко**». Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

*Солнце светит высоко, солнце светит низко.*

*Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*

2.«**Хлопушки**». Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!*

*Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*

3.«**Отбивалки**». Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,*

*А потом на пятку – заплясал вприсядку!*

*Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*

**4. «Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.*

*Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

**5. «Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

*Вверх бросок, об пол – отскок.*

*Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*

**6. «Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.*

*Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*

**7. «Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч.  
После отскока поймать его.

*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.*

*А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*

**8. «Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

*Вот и полетели быстрые качели.*

*Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*

**9. «Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

*Дружные ребята, девочки и мальчики.*

*Весело играют в озорные мячики.*

*1, 2, 3, 4, 5 –начинаем мы катать!*

Игровые упражнения и игры с элементами волейбола (4-7лет)

1. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
2. Перебрасывание мяча диаметром 20, 12, 6, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
3. Прокатывание медбола весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
4. Перебрасывание медбола двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу диаметром 20, 12, 6, 3 см и медбола весом 1 кг с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
6. Перебрасывание мячей двумя руками от груди разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
7. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
8. Передача по кругу мячей разного диаметра и медбола разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
9. Передача мячей разного диаметра и медбола двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча или медбола с разными способами (для детей 3 – 7 лет).
10. Передача мячей разного диаметра и медбола ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
11. Перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами: снизу, от груди, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).

12. Перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребёнка с постепенным повышением ее до 130 – 170 см и последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
13. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками (для детей 4 – 7 лет).
14. Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от 2 до 6 и более (для детей 5 – 7 лет).
15. Перебрасывание мяча в паре с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад (для детей 5 – 7 лет).
16. Перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая (для детей 5—7 лет).
17. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полёте (для детей 5—7 лет).
18. Перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с ловишкой в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку (для детей 5 – 7 лет).
19. Перебрасывание мяча в паре через сетку с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки (для детей 3 – 7 лет).
20. Перебрасывание мяча в паре через сетку разными способами: от груди, снизу, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).
21. Перебрасывание мяча через сетку с увеличением игроков от 1 до 6 с каждой стороны и с уменьшением мячей от 6 до 1 (для детей 5 – 7 лет).
22. Перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счёту (для детей 5—7 лет).
23. Перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой (для детей 5—7 лет).
24. Перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3—6 игроков (для детей 4—7 лет).
25. Знакомство с простейшими правилами игры в волейбол (для детей 5—7 лет).

26. Усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол или землю на территории игровой площадки. Если мяч упал за чертой — он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек (для детей 5—7 лет).

27. Игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д. (для детей 5—7 лет).

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).

3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).

4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).

5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).

6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).

7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).

8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).

10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).

11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).

12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).
13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).
14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).
15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).
16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).
17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).
18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды (для детей 5—7 лет).
19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).
20. **Игра «Баскетболисты и ловишка».** Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.  
Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч (для детей 4—7 лет).
21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.
22. **Игра «Ловишка в центре».** Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бежит ловишка и пытается поймать летящий

мяч. Если он поймает мяч, то встаёт вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца игры.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебегать обратно только по внешней стороне, за парами — один игрок справа, другой слева (для детей 5—7 лет).

**23. Игра «Защитники и нападающие».** Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца. Другая — «нападающие», старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

**24. Знакомство с правилами игры в баскетбол:** количество игроков в каждой команде 5—7; мяч за пределами площадки — вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнёру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д. (для детей 5—7 лет).

Правила игры в баскетбол для дошкольников (5-7 лет)

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5—7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

**Цель игры.** Команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из пяти игроков на площадке и нескольких запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков — капитан.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми даётся 5-минутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3—4 мин) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

**Счёт игры.** При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

**Правила замены.** Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже не останавливая игру.

**Выход мяча из игры.** Мяч, пересёкший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначают вбрасывание мяча игроком противоположной команды с того места, где мяч пересёк линию. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, он назначает спорный бросок.

**Перемещение с мячом.** Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним более трёх шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнёру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

В футболе, волейболе, хоккее правила игры аналогичные, с некоторыми различиями для детей.

Игровые упражнения и игры с элементами футбола (3-7 лет)

1. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
2. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
3. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния (до 5 м) (для детей 3—7 лет).
4. Отбить мяч с места в цель правой - левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5—7 и более метров (для детей 3—7 лет).
5. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости (для детей 3—7 лет).
6. Ведение мяча ногой в заданном направлении (для детей 3—7 лет).
7. Ведение мяча ногой между предметами змейкой (для детей 4—7 лет).
8. Ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга (для детей 3—7 лет).
9. Отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1—2 м и более (для детей 3—7 лет).
10. Ведение мяча ногой в паре друг с другом с продвижением вперёд (для детей 4—7 лет).
11. **Игровое упражнение «Морские волны».** Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении (для детей 4—7 лет).

12. **Игровое упражнение «Липучка».** Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороны стопы (для детей 4-7 лет).

13. Подбрасывание мяча ногой вперёд и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один ребёнок отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3—5 м (для детей 4—7 лет).

14. То же игровое упражнение, но с продвижением вперёд с увеличением расстояния, темпа движения и сменой направления (для детей 5—7 лет).

15. **Игровое упражнение «Футболист-жонглёр».** Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд (для детей 5—7 лет).

16. **Игровое упражнение «Вратари и нападающие».** Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота из кубов и кеглей. Другая команда забивает мячи в ворота, постепенно увеличивая расстояние от 2 м и более (для детей 4—7 лет).

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч забивать только ногой, а вратари ловят ногами и руками; забивать мяч по 3—5 раз; затем команды сменяются; побеждает та команда или тот игрок, у кого будет меньше пропущенных мячей.

17. **Игровое управление «Футболисты и ловишка».** Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увёртываясь и убегая от ловишки и стараясь сохранять свой мяч. Ловишка старается увести

мяч у игроков ногой. У кого он уведёт мяч, тот становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; отбивать мяч только ногой; каждый футболист ведёт только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками; выигрывает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки (для детей 5—7 лет).

18. Конкурс на лучшего футболиста и вратаря (для детей 5—7 лет).

19. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки — вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7 (для детей 5—7 лет).

20. **Соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его»** с увеличением расстояния до 1,5 м (для детей 5—7 лет).

21. Соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений (для детей 5—7 лет)

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ**

В методической литературе описано много игр с мячами. Можно одну и ту же игру развивать на основе использования спортивных пособий. Продолжать и творчески развивать её можно с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет внимание ребёнка на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции.

Главное, не надо выговаривать ребёнку за то, что он никак не может научиться тому, что получается у всех. У большинства детей это вызывает негативное отношение к игре или вообще к участию в групповых играх.

Поэтому в любой игре должны участвовать дети, разные по физической подготовленности. В процессе систематических повторений они сами научатся друг у друга.

для детей 5-6 лет

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. **Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (для детей 3-7 лет).
2. **Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. **Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой (для детей 3-7 лет).
4. **Правый – левый.** Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно (для детей 4-7 лет).
5. **Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (для детей 3-7 лет).
6. **Хлоп – гон.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
7. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его (для детей 5-7 лет).
8. **Бросок.** Подбрасывая мяча с различными хлопками, и ловля мяча. (хлопнуть в ладоши и поймать) (5-7 лет).

9. **Ловчак.** Удары мяча о землю поймать его двумя руками. Хлопнуть и поймать, ловля одной рукой правой и левой. (5-7 лет).

#### Виды упражнений с мячом в движении

1. **Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. **Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка (для детей 5-7 лет)
4. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
5. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).

#### 1.5 Планируемые результаты.

№	Результаты Ребенок будет уметь, научиться:
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой
4.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол
5.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

6.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)
7.	Овладеет основами спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол, футбол)
8.	Овладение физическими качествами (гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость)
9.	Научится ориентироваться в пространстве
10.	Будет стремиться действовать в команде
11.	Будет знать основные правила спортивных игр.
12.	Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества такие как
13.	Будет развита устойчивая потребность к ежедневной физической активности
14.	Будет выполнять упражнения, технические элементы спортивных игр.
15.	Будет соблюдать нормы социального поведения в общественных местах при проведении различных спортивных мероприятий.
16.	Будет проявлять стремление к победе
17.	Расширит представление о различных спортивных играх с мячом, и подвижных игр с мячами.
18.	Будет соблюдать правила безопасности во время занятий и соревнований по спортивным играм с мячами.

Календарно-тематический план программы «Школа мяча» для детей среднего дошкольного возраста

Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий	Задачи	Упражнения	Ходьба, бег	Игры	Материал
сентябрь	1. Первичная диагностика 2. Знакомство с мячом 3. Прокатывание мяча	4 2 2	- выявить уровень физической подготовленности; - познакомить с историей мяча, его свойствами; - углубить представление детей о спортивных играх; - учить прокатывать мяч из разных положений	Контрольные тесты (приложение 1). Прокатывание мяча двумя руками от черты; в парах; по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Перекатывание набивных мячей. ОРУ с малым мячом.	Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному, «Гномики», «Муравьишки». Бег на носочках, руки на поясе.	П/и «Пятнашки с мячом», «Игра в мяч», «Что это за мяч?», «У медведя во бору»	Мячи разных размеров, ворота, корзины, скамейка, набивные мячи, в/сетка, мишень
Октябрь	1. Прокатывание мяча 2. Катание мяча 3. Броски мяча	2 3 3	- закрепить навыки прокатывания мяча в ворота; - учить катать мяч между предметами; - учить бросать мяч через сетку; - развивать мышцы рук, координацию движений; - воспитывать интерес к занятиям с мячом	Прокатывание мяча в ворота, «змейкой». Катание мяча между предметами; друг другу из разных положений. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет. Броски мяча из-за головы и от груди из разных положений; то же через сетку. ОРУ с гимнастической палкой.	Ходьба обычная, на носках и пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне со сменой направления по сигналу.	П/и «Сбей кеглю», «Догони мяч», «Зайцы и волк», «Играй, играй мяч не теряй»	Мячи б/б, ворота, кегли, в/сетка, обручи
Ноябрь	1. Броски мяча 2. Подбрасывание мяча	5 3	- упражнять в подбрасывании и ловле мяча; - отрабатывать броски мяча о пол, и ловля двумя руками; - развивать координацию движений, ловкость, глазомер	Броски мяча о пол, и ловля двумя руками; то же, с хлопком в ладоши. Броски мяча в вверх, продвигаясь шагом. Подбрасывать и ловить мяч, не роняя. Катание обруча в произвольном направлении. Комплекс ОРУ.	Ходьба в колонне по одному; на носках, мяч вверх – посмотри вокруг; на сигнал «ветер» - покружиться с мячом. Бег друг за другом; бег в рассыпную.	П/и «Догони мяч», «Не урони мяч», «Докати обруч до флажка»	Мячи резиновые разные, обручи, флажок

Декабрь	1. Подбрасывание мяча 2. Перебрасывание мяча	3  5	- закрепить навыки бросков мяча вверх с ловлей; - учить манипулировать мячом; - учить перебрасывать мяч в парах; - воспитывать настойчивость	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд. Перепрыгивание мяча партнёру удобным для детей способом, одной и двумя руками. Броски и ловля мяча в паре друг другу. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. Чередовать броски мяча вверх с ударами об пол. Перепрыгивание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга). ОРУ с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, по диагонали, с захлестыванием голени	П/и «Мяч в воздухе», «Мяч по кругу», «Лиса и гуси», «Игра в мяч»	Мячи, мел
Январь	1. Перебрасывание мяча 2. Вперед с мячом 3. Отбивание мяча	2 2 4	- закреплять умение бросать и ловить мяч друг другу; - учить быстро реагировать на сигнал; - развивать ловкость, быстроту, силу; - обучать отбивать мяч двумя и одной рукой	Перепрыгивание и ловля мяча в круге. Броски набивного мяча из-за головы. Броски мяча о стену, и ловля его, после отскока от пола. Эстафеты с мячом. Отбивание мяча на месте двумя руками. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд. ОРУ с гантелями.	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, на полусогнутых, широким шагом. Бег по залу в среднем темпе, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу	П/и «Гонка мяча по шеренгам», П/и «Зайчики», «Мяч через верёвку», «Мяч в воздухе»	Мячи разных размеров, набивные мячи, гантели, верёвка, флажки, кегли, обручи
Февраль	1. Отбивание мяча 2. Мы с мячами очень дружим 3. Забрасывание мяча в цель	2  1  5	- упражнять в ловле и передаче мяча; - развивать силу, быстроту двигательных реакций; - совершенствовать навыки катания мяча; - учить метать мяч в вертикальную цель	Броски мяча в парах одной рукой, ловля двумя. Обивание мяча одной рукой, стоя на месте; то же, продвигаясь шагом. Перебрасывание мяча в паре, по кругу. Метание мешочков с песком вдаль. Забрасывание мяча в обруч, корзину, поставленную на пол. Комплекс ОРУ.	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по корригирующей дорожке. Бег в колонне по одному, змейкой	П/и «Простые кегли», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Охотники и утки», «Меткий стрелок»	Мячи, кегли, мешочки с песком, обручи, мишень, 2 корзины

Март	<p>1. Забрасывание мяча в цель</p> <p>2. Удары по мячу ногой</p> <p>3. Прокатывание мяча</p> <p>4. Передачи мяча ногой</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>- повторить метание малого мяча правой и левой рукой;</p> <p>- учить ударам по неподвижному мячу правой и левой ногой;</p> <p>- упражнять в прокатывание мяча между предметами;</p> <p>- воспитывать настойчивость</p>	<p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой на месте; с двух, трёх шагов.</p> <p>Прокатывание мяча правой и левой ногой по прямой; между предметами.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p>	<p>Обычная ходьба по залу, с перешагиванием через предметы, «Великаны и гномы», «Цапля».</p> <p>Бег в колонне по одному, враспынную</p>	<p>П/и «Накинь кольцо», «Охотники и куропатки», «Попади мячом в цель», «Будь внимателен»</p>	<p>Мячи резиновые разные, фигурки зверей, кольца, корзины, кубики</p>
Апрель	<p>1.Передачи мяча</p> <p>2. Знакомство с мячами-фитболами</p> <p>3. Упражнения с мячами-фитболами</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>4</p>	<p>- учить передачам мяча ногой друг другу;</p> <p>- дать представление о формах и физических свойствах фитбола;</p> <p>- разучить правильную посадку на фитболе;</p> <p>- формировать и закреплять навык правильной осанки</p>	<p>Прокатывание в ворота набивного мяча.</p> <p>Передачи мяча друг другу, с фиксацией остановки мяча.</p> <p>Прокатывание фитболов по скамейке, полу, между стойками.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Комплекс корригирующих упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений, «Обезьянки».</p> <p>Бег в среднем темпе, с изменением направления движения</p>	<p>П/и «Выгони мяч», «Мяч-противнику», «Зайцы и волк», «Дракон кусает хвост»</p>	<p>Мячи/ф, фитболы, ворота, скамейки, стойки</p>
Май	<p>1. Подвижные игры</p> <p>2. Диагностика</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>- воспитывать доброжелательность, стремление к взаимопомощи, организованность;</p> <p>- развивать умение быстро реагировать на сигнал, скоростно-силовые способности;</p> <p>- развивать функции дыхательной системы;</p> <p>- выявить уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом</p>	<p>ОРУ комплекс №1,4,5.</p> <p>Контрольные тесты</p>	<p>Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по скамейке.</p> <p>Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу</p>	<p>П/и «Блуждающий мяч», «Брось дальше», «Волк и зайцы», «За мячом», и другие изученные игры</p>	<p>Мячи разных размеров, мишень, в/сетка, набивной мяч, ворота</p>

Календарно-тематический план программы «ШКОЛА МЯЧА» для старшего дошкольного возраста

Месяц	Тематика занятий	Кол-во занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Сентябрь	1. Первичная диагностика	3	- выявить уровень физической подготовленности;	Ходьба обычная; в чередовании на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений, между предметами. Прокатывание набивного мяча друг другу; то же через ворота. ОРУ с мячом №1.	П/и «Играй, играй мяч не теряй», «Волк во ров», «Мы весёлые ребята», «Возьми платочек»	Мячи б/б, ф/б, набивные. Ворота, мишень, платочек, гантели, корзина
	2. История возникновения мяча	1	- познакомить с историей мяча, углубить представление детей о спортивных играх;				
	3. Беседа о спортивных играх	2	- воспитывать				
	4. Прокатывание мяча	2	целеустремлённость; - учить прокатывать мяч из разных положений; - учить быстро реагировать на сигнал				
Октябрь	1. Прокатывание мяча	1	- повторить прокатывание мяча друг другу, между кеглей;	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием коленей. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны. «Колобок».	Прокатывание мяча друг другу, между кеглей. Подбрасывание мяча вверх с ловлей. Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на месте, в движении. Броски мяча вверх и ловля его на месте, в движении. ОРУ со скакалкой.	П/и «Шарики столбики», «Вызов по имени», «Летучий мяч», «Мячи разные несём», «Сбей кеглю»	Мячи резиновые разные, кегли, флажки, скакалки
	2. Подбрасывание мяча	4	- координировать движения рук с правильным дыханием;				
	3. Броски мяча	3	- учить правильно ловить мяч; - воспитывать выносливость, силу рук, координационные способности				

Ноябрь	1. Броски мяча 2.Перебрасывание мяча	7 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить броскам мяча об пол, стену и ловля его двумя руками;</li> <li>- развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать настойчивость в достижении результата</li> </ul>	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперёд.</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками в ладоши над головой; «Раки пятятся».</p>	<p>Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении. Броски мяча об стену и ловля двумя руками; то же, но ловля мяча после отскока от пола.</p> <p>Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.</p> <p>ОРУ с мячом №2.</p>	<p>П/и «Летучий мяч», «Поймай мяч», «День и ночь», «Охота на зайцев», «Мяч соседу»</p>	Мячи разных размеров
Декабрь	1. Перебрасывание мяча	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать и ловить мяч из разных положений;</li> <li>- развивать внимание, силу, быстроту реакции;</li> <li>- воспитывать способность ориентироваться в пространстве</li> </ul>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег по залу в среднем темпе, боковой галоп.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, в разных построениях.</p> <p>Бросание мяча друг другу с хлопком; ловля с поворотом кругом; с отскоком от земли.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку. Броски мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p>	<p>П/и «Мяч с топотом», «Стой», «10 передач», «Мяч капитану», «Найди своё место», «Мячи разные несём», «Передал садись»</p>	Мячи, в/сетка, гантели

Январь	1. Отбивание мяча	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить отбивать мяч на месте и в движении;</li> <li>- закреплять навык перебрасывания мяча через сетку;</li> <li>- развивать чувство ритма</li> <li>- воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве</li> </ul>	Ходьба приставным шагом вправо-влево, широким шагом, с высоким подниманием колен. Бег змейкой, с поворотом по сигналу.	Отбивание мяча об пол двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой на месте. Отбивание правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка. Отбивание мяча об стену с хлопком, с отскоком от пола. ОРУ комплекс №4.	П/и «Зайчики», «Стой», «За мячом», «Ловец с мячом», «Вызов по номерам», «У кого меньше мячей»	Мячи, в/сетка, два флажка
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>2. Разноцветный быстрый мяч</li> <li>3. Упражнения с мячами-фитболами</li> </ul>	6 1 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять броскам мяча в б/кольцо;</li> <li>- развивать меткость и глазомер;</li> <li>- учить слушать команды, менять вид деятельности по сигналу;</li> <li>- воспитывать настойчивость в достижении результатов</li> </ul>	Ходьба приставным шагом; выпады вперёд; по скамейке, следкам. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с изменением направления по сигналу.	Отбивание мяча об стену с поворотом. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит. Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу; то же, в баскетбольное кольцо из-за головы. Прокатывание фитбола по полу, скамье, между предметами. ОРУ с гимнастической палкой.	П/и «Меткий стрелок», «Играй, играй мяч не теряй», «Колобок», «Борьба за мяч»	Мячи, б/кольца, обручи, две скамейки, набивные мячи, фитболы, гимнастические палки

Март	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой	2  6	- учить упражнениям на удержания равновесия, на мяче; - учить ударам мяча ногой в ворота; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в играх с мячом	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, выполняя разные задания. Бег змейкой, по диагонали, с преодолением препятствий.	Комплекс упражнений № 6,7. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с места, с 2-3 шагов; то же в парах. Удары по движущемуся мячу в ворота, об стену. ОРУ комплекс №8	П/И «Мяч-ловцу», «Большой мяч», «Подвижная цель», «Футболист», «Рывок за мячом»	Мячи-фитболы по кол-ву детей, мячи/ф, ворота, гимнастические палки
Апрель	1. Передачи и остановка мяча 2. Ведение мяча	5  3	- упражнять передачам мяча ногой в парах на месте, в движении; - учить ведению мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками; - развивать внимание, координацию движений; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с поворотами, в полуприсяде, «гусиным шагом», по кругу. Бег с изменением темпа, с остановкой прыжком по сигналу, враспынную.	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, подошвой). Остановка и отбивание мяча в парах. Передачи друг другу в движении. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками. ОРУ с большим мячом №3.	П/и «Большой мяч», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся, «Меткий стрелок». Футбол по упрощённым правилам	Мячи/ф, б/б, резиновые, стойки, ворота
Май	1. Ведение мяча 2. Подвижные игры и эстафеты с мячом 3. Диагностика	1  4  3	- развивать стремление выполнять упражнение лучше; - закрепление изученных умений и навыков с мячом; - проверить уровень развития двигательных умений и навыков с мячом	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по скамейке. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу.	Ведение мяча правой и левой ногой, «змейкой». Игровые упражнения и эстафеты с мячом. ОРУ с мячом №2.	П/и «Мячи разных несём», «Наоборот», «10передач», «Колобок», «Гонка мячей»	Мячи разных размеров, стойки, кегли, ворота, б/кольца, две корзины

Календарно тематический план по программе «ШКОЛА МЯЧА» подготовительный к школе возраст

Месяц	Темы занятий	Кол-во занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Сентябрь	1. Первичная диагностика	3	- подготовить детей к обучающему процессу;	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.	Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.	П/и «Ловишки с мячом»,	Мячи б/б, ф/б, ворота, б/кольцо, набивные мячи, удочка, корзина
	2. Беседа о спортивных играх	2	- выявить уровень физической подготовленности;	Бег в колонне по одному,	Бросание набивного мяча разными способами.	«Мельница»,	
	3. Броски мяча	3	- углубить представление детей о спортивных играх; - учить бросать и ловить мяч двумя руками	Бег в колонне по одному, в рассыпную	ОРУ комплекс №2.	«Мяч соседу», «Удочка»	
Октябрь	1. Броски мяча	3	- развивать ловкость в действиях с мячом;	Ходьба обычная, широким шагом, с выпадами,	Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями.	П/и «Мяч водящему»,	Мячи, диск «Здоровья»
	2. Перебрасывание мяча	5	- учить принимать правильную стойку баскетболиста; - учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу; - формировать правильную осанку	«Гномики». Бег обычный, «змейкой», с высоким подниманием коленей	Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Перебрасывание мяча снизу, сверху, с отскоком от пола, от груди. ОРУ с мячом.	«Мяч по кругу», «Брось дальше»	

Ноябрь	1.Перебрасывание мяча 2. Отбивание мяча	3  5	- закрепить технику перебрасывания мяча в движении; - контролировать мяч в движении; - способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства ритма; - упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Ходьба на носках, на пятках, по скамейке. Бег в колонне по одному, по кругу с изменением направления по сигналу, на месте. «Ходим в шляпах» положить на голову лёгкий груз – «шляпу». Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку	Перебрасывание мяча во время ходьбы, бега, через сетку. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Перебрасывание набивных мячей из разных положений (сидя, стоя). Отбивание мяча на месте правой и левой рукой; то же в движении по кругу. Отбивание мяча вокруг себя. ОРУ со скакалкой.	П/и «Лови -не лови», «Летучий мяч», «У кого меньше мячей», «Мячик кверху»	Мячи, в/сетка, гантели, набивные мячи, гимнастические скамейки, мешочки, скакалки
Декабрь	1. Ведение мяча	8	- учить вести мяч, продвигаясь вперёд; - совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; - развивать координацию движений; - учить манипулировать мячом; - формировать у детей интерес к занятиям с мячом	Ходьба в колонне по одному, широким шагом, с различным положением рук, по линии. Бег по кругу с изменением направления по сигналу, между предметами	Ведение мяча на месте; продвигаясь шагом; бегом; прыжками. Ведение мяча с изменением направления передвижения; высоты отскока. Передача мяча в тройках, пятёрках, при противодействии защитника. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него; то же с передачей мяча. ОРУ с гантелями.	П/и «Мяч капитану», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Вызов по номерам», «Ловишки с мячом», «За мячом»	Мячи, кегли, два разных флажка, мел, гантели

Январь	1. Ведение мяча 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3 5	- закреплять умение вести мяч по прямой; - развивать чувство равновесия и глазомера; - воспитывать умение помогать друг другу; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Ходьба спортивная, на носках, на пятках, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий, боковой галоп	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока; между предметами. Ведение мяча, меняя направления движения; с противодействием. Броски мяча в корзину, поставленную на пол, разными способами. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. ОРУ с большим мячом.	П/и «Проведи мяч», «Круг», «Успей поймать мяч», Пять бросков»	Мячи, корзины, обручи, мешочки с песком
Февраль	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Мячи разные бывают 3. Упражнения с мячами-фитболами	5 1 2	- совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо; - учить применять разные сочетания действий с мячом в игре; - учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболами	Маршировка по кругу. Ходьба в полном приседе, руки на колени. Бег «змейкой». Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (правым, левым боком). Игровое упражнение «Крокодил», «Маленькие лягушки»	Забрасывание мяча в кольцо с места, с разного расстояния. Бросок мяча в кольцо после ведения (с фиксацией остановки). Различные прокаты фитбола по полу, скамейке, вокруг ориентиров. Отбивание фитбола двумя руками на месте. Комплекс упражнений №6,7.	П/и «Попади мячом в цель», «Догони мяч», «Вышибала», «Колобок», «Метко в корзину»	Мячи, две корзины, мячи-фитболы по количеству детей, две гимнастические скамейки, коврики
Март	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой 3. Передачи мяча	2 4 2	- закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; - учить технике удара по мячу ногой с места; - развивать точность движений при передачах мяча	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег спиной вперёд, челночный бег.	Передача фитбола в парах. Удары по мячу, носком, пяткой, на точность в ворота. Удары по движущемуся мячу с места; в движении. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте. ОРУ с гимнастической палкой.	П/и «Бездомный заяц», «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Мячи - фитболы, ф/мячи, ворота, две кегли

Апрель	1. Передачи мяча 2. Ведение мяча ногой	3 5	- закреплять умения останавливать мяч ногой; - развивать быстроту координацию движений; - совершенствовать технику удара по воротам	Обычная ходьба, «Ракеты», «Лягушата», «Мишки». Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали.	Передачи мяча в парах; с остановкой; в движении. Ведение мяча в разных направлениях; с остановкой на сигнал; с передачей напарнику; между предметами. ОРУ комплекс №4.	П/и «Метко в цель», «Большой мяч», «Мяч противнику» «Подвижная цель»	Мячи футбольные, один большой мяч
	Май	1. Ведение мяча ногой	1	- закреплять умения и навыки владения мячом;	Ходьба в колонне по одному с выполнением	Удары по мячу в ворота, после ведения; при противодействии защитника.	Футбол, баскетбол по упрощённым правилам, «10 передач»
2. Подвижные игры с элементами спортивных игр		4	- воспитывать интерес к совместному участию в играх;	подражательных движений по сигналу.	«Школа мяча».		
2. Диагностика		3	- выявить уровень физической подготовленности.	Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад.	Эстафеты с мячом. ОРУ с мячом.		

### 1. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Количество изделий
1	Маты гимнастические	штук	4
2	Ворота	штук	4
3	Мячи набивные	штук	20
4	Мячи малые резиновые	штук	20
5	Мячи малые пластмассовые	штук	20
6	Мячи большие резиновые	штук	20

7	Скакалки	штук	20
8	Палка гимнастическая	штук	20
9	Гантели 1 кг	штук	40
10	фитбол	штук	12
11	лента	штук	20
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	кегли	штук	20
15	конусы	штук	15
16	обручи	штук	15
17	Мяч волейбольный	штук	2
18	корзины	штук	4
19	Сетка волейбольная	штук	2
20	Гимнастическая стенка	штук	4
21	Баскетбольное кольцо	штук	4
22	Массажные мячи	штук	15
23	Набивные мешочки	штук	15
24	Скамейка гимнастическая большая	штук	2
25	Скамейка гимнастическая малая	штук	3
26	Ведерки пластмассовые	штук	10

## 2. Формы контроля и подведение итогов.

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Оценка уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей 4-6 лет. Для выявления у воспитанников уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом было проведено диагностическое обследование. В обследовательской деятельности использовалась методика М.А. Руновой («Двигательная активность ребёнка в детском саду 4-7 лет»). Критерии для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом: = Тесты (контрольное упражнение): 1. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию) Методика. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат. 2. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы) Методика. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). Дошкольники 4 - 5 лет могут отбивать мяч о пол двумя руками. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Ловкость и координация движений показывают возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе показателей оценки (нормативов физического развития дошкольников) Г.А. Шорина. = Количественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом Ориентировочные нормативные показатели по М.А. Руновой

№ п/п	Наименование показателя (тестовое задание)	пол	Уровни					
			высокий		средний		ниже среднего	
			3 балл		2 балла		1 балл	
1	Подбрасывание и ловля мяча (количество раз)	М	4-5	6-7	4-5	6-7	4-5	6-7
		Д	24 – 31 24 – 31	32 – 40 32 – 40	16 – 22 16 – 22	23 – 31 23 – 31	8 – 14 8 – 14	15 – 22 15 – 22
2	Отбивание мяча от пола (количество раз)	М	11 – 14	15 – 20	6 – 9	10 – 14	1 – 4	5 – 9
		Д	11-14	15 – 20	6 – 9	10 – 14	1 – 4	5 – 9
3	4-5 лет передача мяча	М	Высокий		средний		Ниже среднего	

	в парах (не урони мяч) (количество раз) 5 - 6 лет: Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперед боковым галопом (10 м. не урони мяч)	Д	7-8	4-6	1-3
4	4 - 5 лет: Отбивание мяча о пол двумя руками, слегка продвигаясь вперед (кол-во раз) 5 - 6 лет: Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя (кол-во раз).	М Д	Более 7	4-7	1-3

#### 2.4. Контрольно- оценочные материалы

(нормативы общефизической и специально физической подготовленности) 4-7 лет.

Качественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

**Высокий уровень:** 9-12 баллов - ребенок технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

**Средний уровень:** 5-8 баллов - ребенок технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и

выполнить несложные действия с мячом. Ниже - среднего уровень: 1-4 балла - ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Комментарий к проведению диагностического обследования Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 12. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: высокий, средний, ниже - среднего. 9-12 баллов - высокий уровень 5-8 баллов - средний уровень 1-4 балла - ниже - среднего уровень.

При определении уровня развития навыков владения мячом ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях с различными видами мячей, элементами техники всех основных видов движений;

умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных игровых условиях;

развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, координации, ловкости, гибкости, силы, выносливости и др.;

общая динамическая активность ребёнка в течение всего занятия.

## 2.5 Методическое обеспечение.

Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

Ценно и то, что «Школа мяча» дополнительная программа в нашем учреждении направлена на то чтобы восстановить двигательный дефицит по физическому развитию воспитанников. В программе используются традиционные формы работы с детьми по укреплению здоровья и организации двигательной деятельности – гигиенические и закаливающие процедуры, физкультурные занятия, гимнастики, двигательная деятельность на свежем воздухе.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся занятия в спортивном зале или на свежем воздухе.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества:

быстрота, сила, ловкость, выносливость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, «командный дух», умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Для этого педагогом используются такие методы обучения: повторный, игровой, соревновательный, методы воспитания, методы обучения, методы тренировки, позволяющих достичь максимального результата.

В программе используются такие методы, как: беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

#### Используемая литература:

1. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
3. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
- 4.В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.
5. Г.А. Шорина. Количественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом.
6. М.А. Руновой Ориентировочные нормативные показатели.