

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 94 «Ёлочка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2025г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 94 «Ёлочка»
В.А.Чернышова
«28» августа 2025 года
Приказ № 158/1 от 28.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Веселый мяч»

Уровень программы: базовый

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель
Лятин Владимир Валерьевич

г. Вологда, 2025

Содержание разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Учебный план, содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно - педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы, в т. ч. материально- техническое обеспечение
 - 2.3. Формы контроля, оценочные материалы
 - 2.4. Методическое обеспечение
 - 2.5. Блок «Воспитание»
3. Информационные ресурсы и литература
4. Приложения

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа «Веселый мяч» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-оздоровительная, рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7) лет.

В дошкольном возрасте закладывается жизненный уровень физического развития, его биологический и социальный компоненты, т.е. те качества и способности которые используются человеком на протяжении всей его жизни.

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

двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Уровень сложности – базовый.

Новизна. Заключается в использовании сюжетно-игровых тренировок, интеграции футбольных элементов с общеразвивающими упражнениями, а так же индивидуальному подходу к каждому ребенку, исключая соревновательность на ранних этапах

Актуальность программы заключается в том, что для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического развития детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности,

физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Продолжительность реализации программы в часах –64 часа.

Форма и режим занятий:

Форма обучения - очная .

Режим занятий: 2 раза в неделю

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными требованиями из расчета (30 минут).

Количество обучающихся в группе - 12 человек

Структура работы:

1.2. Цель программы - обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие:

- * Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- * Познакомить дошкольников с историей игр.
- * 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, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- * Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику.
- * Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- * Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- * Развивать координацию движений; ручную умелость.

Воспитывающие:

- * Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- * Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- * Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- * Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Оздоровительные:

- * Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе и их эмоциональное благополучие;
- * Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- * Формирование правильности осанки.

Формы занятий

- групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- совместные упражнения с мячами;
 - совместная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; соревнований.
 - совместная деятельность в виде тренировки;
 - совместная деятельность, состоящая из соревнований, эстафет;
- Варианты проведения совместной деятельности интегрируются.

1.3. Учебный план, содержание программы

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностика	4		4	
2	История возникновения мяча	1	1		
3	Броски мяча	18		18	
4	Подбрасывание мяча	1		1	
5	Перебрасывание мяча в парах	15		15	
6	Перебрасывание мяча через сетку	2		2	
7	Отбивание мяча	11		11	
8	Забрасывание мяча в	8		8	

	корзину				
9	Катание мячей	2		2	
10	Итоговые	2		2	
	Всего в год:	64	1	63	

Содержание учебного плана:

- История возникновения мяча
Древность 3-2 тыс. до нашей эры Китай, Египет и Греция, делали из кожи наполненной шерстью. 1838-1862 внутри мяча появляется резиновая камера снаружи кожаная оболочка. 1970 год появление легендарного мяча с черными пятиугольниками связано с черно-белым тв, чтобы мяч было видно во время трансляции с 1986 года применяется множество синтетических материалов и разнообразие цветов, неизменно остается резиновая камера внутри мяча.
- Броски мяча
Из-за головы
От груди
Ввод мяча в игру одной рукой
Броски в движении
- Подбрасывание мяча
Одной рукой
Двумя руками
В движении
С хлопком
- Перебрасывание мяча в парах
С отскоком от пола
Из за головы
От груди
Бросок снизу вверх
Бросок сверху в низ
- Перебрасывание мяча через сетку
Одной рукой
Двумя руками
В движении
В прыжке
- Отбивание мяча
Правой рукой
Левой рукой
В движении
Со сменой направления движения

- Забрасывание мяча в корзину
 - С места
 - В движении
 - В прыжке
 - Двумя руками
 - Одной рукой
- Катание мячей
 - В мишень
 - В парах друг другу
 - Прокатывание мяча под барьером
 - Мячи разных размеров и разного веса от резиновых до набивных

1.4 Предполагаемые результаты реализации программы:

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня двигательной активности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- умение чувствовать себя комфортно в коллективе;
- умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.
- * действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- * играть с мячом, не мешая другим;
- * согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- * бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча через сетку;
 - передача мяча друг другу с помощью ног;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
- * метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - в вертикальную цель с 3-4 м;
 - в баскетбольный щит с места;
 - в баскетбольный щит с ведением;
 - метать набивной мяч;

- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

* отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;

- на месте правой с передачей из правой руки в левую;

- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;

- ловить мяч ногой.

**2.Комплекс организационно - педагогических условий
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы:**

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного год с 1 сентября по 31 мая

Количество учебных недель -32

Количество учебных дней - 64

Продолжительность занятий для обучающихся – 30 минут

№	Названи е раздела	Кол- во часов	Месяц								
			Сен.	Окт	Нояб	Дек	Янв.	Февр	Март	Апр	Май
1	Диагностик а	4	2								2
2	История возникнове ния мяча	1		1							
3	Броски мяча	18		5	3	3	2	2	2	1	
4	Подбрасыв ание мяча	1		1							
5	Перебрасы вание мяча в парах	15			3	2	3	2	2	3	
6	Перебрасы вание мяча через сетку	2							1	1	
7	Отбивание мяча	11			1	3	2	2	1	1	
8	Забрасыван ие мяча в корзину	8			2	1	2	1	1	1	
9	Катание мячей	2		1	1						
10	Итоговые	2									2

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы: Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:
 - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
 - малые пластмассовые (12 шт.);
 - массажные резиновые (12 шт.)
 - баскетбольные (3 шт.)
 - волейбольные (2 шт.)
 - футбольные (2шт.)
2. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - пластмассовые массажные мячики
 - мячики для большого тенниса
3. Баскетбольные корзины (2 шт.)
4. Напольные корзины (4 шт.)
5. Шнур для натягивания (2шт.)
6. Обручи (10 шт.)
7. Кубики (20 шт.)
8. Кегли (20 шт.)
9. Гимнастические скамейки (2 шт.)
10. Мишени (2 шт.)
- 11.Свисток (1 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Кадровое обеспечение: Реализует инструктор по физической культуре, тренер. Образование – педагогическое.

2.3. Формы контроля, оценочные материалы.

Особенности проведения педагогического мониторинга

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.

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

2.4.Методическое обеспечение программы

Календарно – тематическое планирование

Мес яц	п/п№ Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
Октябрь	1. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	- Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
	2. История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом»
	3. Броски мяча	1. Броски мяча разными способами, из разных и.п. 2. Воспитывать ловкость.	- Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. - Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. - Д/и «Что это за мяч?»
	4. Броски мяча	1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию.	- Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то

			правой, то левой). - Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
Октябрь	5. Катание мяча	1. Учить катать мяч между предметами и в цель. 2. Развивать координацию движений	- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами. - П./и. Поймай мяч. Догони мяч.
	6. Броски мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой. 2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком. 3. Воспитывать ловкость	- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). - Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). - Бросание мяча друг другу с хлопком.
	7. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
	8.Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом»
Ноябрь	1. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
	2. Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
	3. Перебрасывание мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом».
	4. Подвижные игры	1.Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. 2. Воспитывают организованность, чувство	- «Горелки с мячом» - «Зайчики» - «Наоборот»

		коллективизма.	
	5. Перебрасывание мяча	1. Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости.	- Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. - Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. - Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
	6. Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой. 3. Воспитывать ловкость и координацию.	- Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). - Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. - Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. - Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
	7. Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами	- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя - Передача мяча друг другу в парах - П/и «Мяч в воздухе»
	8. Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»
Декабрь	1. Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекачивании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину - Перекачивание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	2. Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	3 Броски мяча	1. Учить броскам в баскетбольную корзину. 2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. 3. С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра

	4. Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
Декабрь	5. Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди 2. Ловля мяча в парах 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом.
	6. Подвижные игры	1.Игры совершенствуют навыки передачи ловли мяча; 2. Воспитывают организованность, чувство коллективизма	«Горелки с мячом» «Зайчики» «Наоборот»
	7.Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание в ворота набивного мяча головой - П/и «Мяч – капитану»
	8. Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног -П/и «Вышибалы»
Январь	1.Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
	2.Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
	3.Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
	4.Броски мяча	1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом» - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)

	5.Броски мяча	1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве. 2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Развивать ловкость, выносливость	- Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). - Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). - Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
	6.Перебрасывание мяча	1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п. 2. Развивать силу, точность движений, глазомер.	- Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом, стоя на коленях, сидя по–турецки, лежа. - Катание друг другу набивного мяча. - Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
	7.Забрасывание мяча в корзину	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок»
	8.Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками - П/и «Мельница»
Февраль	1.Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Ловишка с мячом»
	2.Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	-Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног - П/и «Вышибалы»
	3.Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пяташки на улиточках»
	4.Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»

	5.Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. - Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м. - Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. 4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу. - Отбивание мяча об пол, двигаясь «змейкой».
	6.Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»
	7.Забрасывание мяча	1. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 2. Учить забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	8.Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
Март	1.Перебрасывание мяча	1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	- Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной руки в другую - Передача мяча друг другу ногами - П/и «Охотники и куропатки»
	2.Отбивание мяча	1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
	3.Забрасывание мяча	1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - П/и «Гонка мячей по шеренгам»

	4.Броски мяча	1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) - Отбивание мяча одной рукой змейкой - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя - П/и «Не урони мяч»
	5.Отбивание мяча	1. Продолжать учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - Остановка мяча ногой - П/и «Мельница»
Март	6.Броски мяча	1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать Самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой - П/и «Ловкий стрелок»
	7. Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - П/и «Лови – не лови»
	8.Перебрасывание мяча через сетку	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - П/и «Мяч в воздухе»
Апрель	1.Отбивание мяча	1. Совершенствовать навыки ведения мяча. 2. Продолжать учить регулировать силу отталкивания мяча.	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом»
	2.Перебрасывание мяча через сетку	1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы - Передача мяча друг другу ногой - П/и «Мяч в воздухе»
	3.Перебрасывание мяча	1.Продолжать учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в произвольном действии с мячами. 3.Развивать координацию.	- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - П./и «Лови – не лови»
	4.Забрасывание мяча	1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног

		3.Забрасывать мяч в ворота.	- П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	5.Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию	-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч - П/и «Лови – не лови»
	6. Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений	- Перебрасывание мяча друг другу в парах - П/и «Вышибалы»
	7.Забрасывание мяча в корзину	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»
	8.Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в ходьбе 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
Май	1. Забрасывание мяча в корзину	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) - Метание набивного мяча на дальность - Перебрасывание набивного мяча друг другу - П/и «Вышибалы»
	2.Отбивание мяча	1. Отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Закреплять умение останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза - Остановка мяча ногой - П/и «Пятнашки на улиточках»
	3-4 Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)

	5-6. Итоговые		Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты»
--	---------------	--	--

2.5. Блок «Воспитание»

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания:

Направленные на формирование командного духа, дисциплины, уважения к сопернику, уверенности в себе.

Основная цель воспитания:

Формирование способности взаимодействовать и играть в команде.

Задачи:

Развивать умения доверять партнерам, понимать правила игры, быстро принимать решения, воспитывать волевые качества (не сдаваться, играть до свистка).

Уметь достойно принимать и победу и поражение.

Развивать смелость, целеустремленность к активности и интерес к здоровому образу жизни, дисциплинированность и соблюдение игровых правил.

Методы воспитания

Игровые ситуации (игры с сюжетом)

Беседы (знакомство с историей, правилами, командами)

Спортивные праздники (спортивные соревнования)

3. Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.-79 с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. —М., 2007г(переиздана).
- 4 .Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. — М.: АРКТИ, 2008 . — 144 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие. - М.: Сфера, 2008.
6. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
7. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие , - С-П « Детство- Пресс»., 2012-. 95с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет/Л.И.Пензулаева. — Москва; Владос, 2001
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.- М., 2011г.

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: (5-7 мин.) Увлекательная разминка.

Различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения, упражнения – отгадки на загадки.

Основная часть (16-18 мин.) включает:

ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть (2-5 мин.) включает: м/п игра, ходьба, релаксация., офтальмологические паузы,

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года - на спортивной площадке)

Увлекательная разминка

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки. Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Общеразвивающие упражнения

На занятиях используются общеразвивающие упражнения, которые развивают двигательные, психофизические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения в предлагаемой системе выполняются с предметами и без предметов, в парах. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение двух недель. Комплексы с мячом проводятся каждый месяц. Это способствует лучшему усвоению навыков владения мячом.

Релаксации и малоподвижные игры

Релаксация и малоподвижные игры проводятся под тихую спокойную музыку.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание— полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей группе дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а

при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от пола, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

При обучении детей упражнениям с мячом очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий:

- при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом;
- при передаче и бросках мяча - овладение движением рук;
- при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.

Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно. Следовательно, на начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Например, обучая ловле - передаче мяча, можно давать такое задание: чья пара (кружок) сделает больше передач, не роняя мяч на землю, не касаясь груди мячом. Такие задания вызывают у детей желание добиться хороших результатов, содействуют поддержанию интереса. Они отвечают целям и задачам обучения и воспитания, доступны и понятны, интересны и эмоциональны, приближают действия к игровой ситуации. Игровая обстановка усиливает заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений.

После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляется углубленное разучивание. На данном этапе обучения, как подчеркивает М.Ю. Кистяковская, отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры. Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствующий быстрому и правильному выполнению упражнений с мячом. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действий. Упражнения с элементами соревнования, подчеркивает Э.Й. Адашкявичене, необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и скорости выполнения движений. Ко времени проведения упражнений с элементами соревнований дети уже имеют определенные навыки обращения с мячом. Поэтому возможно применение самых простых индивидуальных игр, в которых каждый ребенок действует с мячом независимо от других игроков, а также игр, в которых большинство детей действует с мячом (например, «Кто водящий»). Они способствуют формированию навыков владения мячом в большей мере, чем игры, в которых вся группа играет с одним мячом. Игры такого характера повышают двигательную активность детей, особенно увеличивают количество действий с мячом.

Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдая постепенное усложнение обучения, на данном его этапе проводят игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»).

Как отмечает Э.Я. Степаненкова, постепенное усложнение упражнений с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплён объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать её на возможно более высоком уровне. Это создаёт у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Таким образом, обучение дошкольников упражнениям и действиям с мячом включает этап первоначального обучения, углублённого разучивания и закрепления и совершенствования движений.

- Обучение следует начинать в специально созданных условиях, а закреплять в подвижных играх.
- При обучении очень важно, чтобы дети усвоили главные элементы двигательных действий.
- Если упражнения с мячом подбираются и проводятся с учётом возможностей каждого ребёнка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

Приложение

Беседа. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами. В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу — от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зёрнами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «очу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжёлый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них — своя история.

Беседа. Какие бывают мячи?

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Приложение

Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

«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.

Горелки с мячом.

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается за мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

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.

Зайчики.

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот.

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при переброске из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечаются дети, правильно выполнившие противоположные действия.

«Охотники и куропатки»

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

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 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

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.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого называли, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сушковой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки,
От осинки - поворот,
Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих

Мячик кверху. (русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих, после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,

Брось дальше.

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени.

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь, затем бросают мяч).

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему.

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх.

Побеждает команда, которая меньше раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и куропатки

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - куропатки. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Куропатки свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать куропаток - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяча, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч - противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч.

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Ловишка с мячом.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

Ведение мяча парами.

Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинутся на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Мяч капитану.

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Шлёпанки.

(русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.