

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 2 общеразвивающего вида» с. Корткерос.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №\_\_1\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 2 с. Корткерос»  
\_\_\_\_\_/Н.А. Макавкина  
Приказ \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Школа мяча»**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст учащихся 6-7 лет  
Срок реализации 1 год обучения

Разработчик: Вишератина Татьяна Васильевна  
педагог дополнительного образования.

С. Корткерос

2022

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1. Пояснительная записка.**

### **Нормативно - правовая база**

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п; - Приложения к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
- Приложения к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07–27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устава МДОУ «Детский сад №2 общеразвивающего вида» с. Корткерос.

Программа разработана на основе программы «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина; «Школа мяча» проводится по подгруппам наполняемость групп количестве 8 человек в МДОУ функционирует 1 подготовительная группа в количестве 26 человек (2 подгруппы)

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

### **Актуальность программы:**

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

изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей среднего и старшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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

#### **Отличительная особенность программы:**

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения под к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи. Уровень сложности – базовый.

**Направленность (профиль) программы:** Физкультурно-спортивная;

**Адресат программы:** обучающиеся 6-7 лет. Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы сформированы отдельно из девочек, отдельно из мальчиков.

**Объем программы:** 33 часа.

**Срок освоения программы:** 33 недели, 8 месяцев, 1 год.

**Формы организации образовательного процесса:** занятия в зале и на спортивной площадке.

**Режим занятий:** Длительность занятий: 1 академический час - 25 минут в старшей группе, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

## 2. Цели и задачи программы

### **Цель программы:**

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **Задачи обучения:**

*Обучающие:* Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Формирование умения выполнять действия по сигналу.

*Развивающие:* Развитие двигательной активности детей в играх с мячом.

Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; умений взаимодействовать в команде.

Развитие точности, координации, глазомера.

*Воспитательные:* Воспитание умения играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; слушать сигнал.

Воспитание положительных нравственно-волевых черты детей, умений принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и поведения.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта.

### 3. Содержание программы:

#### Учебный план:

(один год обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Диагностика	3		3
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах\из рук в руку	6		6
6	Прокатывание мяча	2		2
7	Отбивание мяча\ведение мяча	7	1	6
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – футболами	2		2
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	33	4	29
	Всего	33	4	29

#### Содержание учебного плана:

##### Диагностика:

Знакомство с программой деятельности кружка. Техника безопасности на занятиях. Проведение диагностики согласно инструментарию проведения диагностики. Объяснить детям важность секции для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. Педагогическое наблюдение.

##### История возникновения мяча:

Познакомить детей с историей возникновения мяча. Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить детям опробовать его. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. П/и «Поймай мяч», «Ключи» Педагогическое наблюдение.

##### Броски мяча:

1. Формирование умения бросанию мяча об пол и ловля его; совершенствовать умение ловить мяч с отскоком от пола. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности. П/и «Проведи мяч», П/и «Колобок»
2. Формирование умения бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведение мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П/и «Кто ловкий», М/п «Волшебные елочки»
3. Формирование умения бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

4. Формирование умения **бросанию** мяча двумя руками от груди и от плеча одной рукой. Развивать силу броска. Воспитывать интерес к работе с мячом.
5. Формирование умения бросанию мяча в вертикальную цель. Попадание в движущуюся цель. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении. Развивать глазомер, устойчивость внимания. Воспитывать умение самоорганизации в двигательной деятельности, потребность в здоровом образе жизни.

П\и «Мяч в воздухе»

#### Подбрасывание мяча

1. Формирование умения подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом. П\и «Метко в цель».
2. Формирование умения управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. П\и «Футболисты».

#### Перебрасывание мяча в парах

1. Формирование умения перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формирование умения перебрасывать мяч из одной руки в другую, упражнять в ведении мяча по прямой и по кругу. Развивать глазомер и точность броска. Воспитывать умение уступать друг другу.
3. Формирование умения перебрасывать мяч друг другу от груди. Бросание мяча одной рукой от плеча в корзину. Учить регулировать силу толчка. Развивать глазомер, силу рук, координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. П\и «Отбивка оленей», упражнение «экскаватор», «паровозик».
4. Формирование умения перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П\и «Пас на бегу», «За мячом»
5. Формирование умения отбивать мяч о стенку несколько раз подряд. В ходе занятия объяснить упрощенные правила игры в футбол. Передача мяча одной ногой друг другу в парах. Совершенствовать умение работать в парах. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со сверстниками. П\и «Воевода», П\и «Передал-садись»

6. Формирование умения управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты» Педагогическое наблюдение.

#### Прокатывание мяча:

1. Формирование умения прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности. П./и «Передача мяча в шеренге».
2. Формирование умения прокатывать мяч по ограниченной поверхности (по гимнастической скамье). Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку. П/и «Перебрось мяч», П/и «Мяч водящему».

#### Отбивание мяча\ведение мяча

1. Формирование умения бросанию мяча об пол и ловля его; совершенствовать умение ловить мяч с отскоком от пола. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности. П/и «Проведи мяч», П/и «Колобок» Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.
2. Формирование умения ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу. П/и «Ловишка с мячом»
3. Формирование умения ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега. Учить согласовывать движения друг с другом. Развивать глазомер, силу броска, пространственную ориентировку в движении. Воспитывать доброжелательные отношения в совместной двигательной деятельности. П/и «Пробеги с мячом».
4. Формирование умения ведению мяча с попаданием в цель. Передача мяча друг другу во время бега. Развивать ловкость, взаимовыручку. Воспитывать дружелюбие, желание быть лучшим. П/и «Передача мяча в шеренге».
5. Формирование умения закатывать мяч в ворота; упражнять в ведении мяча правой и левой ногой с попаданием в ворота. Развивать ловкость, меткость, интерес к разным видам двигательной деятельности. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий и правил. П/и «Мяч над головой», П/и «Вышибало».

6. Формирование умения попадать мячом в другой предмет. Упражнять в ведении мяча ногами и передача мяча друг другу, с попаданием в цель. Развивать ловкость, быстроту, пространственные ориентировки. Воспитывать умение уступать друг другу, стремление к качественному выполнению движений. П/и «Футбол палкой», П/и «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе).
7. Формирование умения останавливать мяч ногою сверху, ударять по нему разной частью стопы: носком, внутренней и внешней частью стопы. Учить следить за мячом выполнять действия по защите ворот. Воспитывать уверенность. П/и «Догони мяч». Продолжать регулировать силу удара по мячу. Ведению по полному кругу. Объяснить значимость вратаря в игре футбол. П/и «Удержи мяч в кругу»

#### Забрасывание мяча в корзину:

1. Формирование умения бросанию мяча двумя руками от груди и от плеча одной рукой. Развивать силу броска. Воспитывать интерес к работе с мячом.
2. Формирование умения забрасывать мяч в корзину. Упражнять в перебрасывании мяча из-за головы. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий. П/и эстафета «Пингины», «Колобок».
3. Формирование умения забрасывать мяч в корзину. Упражнять в перебрасывании мяча из-за головы. Развивать все группы мышц и формировать ровную осанку. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий. П/и эстафета «Пингины», «Колобок».

#### Знакомство с мячами – фитболами

1. Знакомство с фитболами, объяснения и показ способов игр с фитболом.

#### Упражнения с мячами – фитболами

1. Формирование умения элементам футбола. Учить без помощи рук обходиться мячом. Продолжать учить ведению мяча правой, левой рукой в заданном направлении, между предметами. Совершенствовать навыки бега. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. П/и «Забрось в кольцо».
2. Формирование умения управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Гимнасты». Педагогическое наблюдение.



Итоговое.

Встреча с командой образовательного учреждения находящегося в территориальной близости.

#### 4. Планируемые результаты:

*Личностные результаты:* Ребенок уверен в своих силах и возможностях; владеет мячом на достаточно высоком уровне.

*Метапредметные результаты:* Ребенок соблюдает правила в командной игре; умеет чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

*Предметные результаты:*

Ребенок действует по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагирует на сигнал;

играет с мячом, не мешая другим; согласовывает свои движения с движениями товарищей, соблюдает правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Ребенок владеет: 1. бросанием и ловлей мяча кистями рук (не прижимая к груди):

-бросанием мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз)

-бросанием мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз)

-бросанием мяча вверх и ловля его с хлопками.

-перебрасыванием мяча из одной руки в другую.

- передачей мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами(снизу, из-за головы ,от груди, с отскоком от земли)

- выбрасыванием мяча ногой вперед.

2. метанием мяча:

- в горизонтальную цель: с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу ,правой и левой рукой.

-в вертикальную цель;(центр мишени на высоте 1 м. с расстояния 3-4 м)

-в баскетбольный щит с места;

-метать набивной мяч;

-с расстояния в цель (ворота)

3. бросанием мяча в кольцо:

двумя руками из-за головы;

двумя руками от груди;

4. отбиванием мяча

-отбивать правой и левой рукой на месте.(не менее 10 раз подряд)

-вести при ходьбе (на расстояние 5-6 метров).

5. бросанием мяча в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;

- с ударом по движущемуся мячу.

## II.Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Спортивный зал;

Спортивная площадка на территории ДОУ;

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);

баскетбольные корзины;

волейбольная сетка;

футбольные ворота;  
набивные мячи;  
мячи-хоппы;  
мячи фитболы;  
конусы-ориентиры.

*Методическое обеспечение:*

Методические пособия для педагогов (учебное пособие, методические рекомендации, т.д.)	Пособия для детей (рабочие тетради, учебные пособия для детей, раздаточные дидактические альбомы, т.д.)	Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, комплекты конструкторов, кубиков и т.д.)
-Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А.Васильевой. - Баскетбол для дошкольников. Э.Й. Адашкявичене. - Футбол в детском саду Е.Ф.Желобкович.	- модули; - медальоны и маски для подвижных игр; альбомы, схемы.	Спортивное оборудование для разучивания основных видов движений, инвентарь для спортивных игр, пособия для подвижных игр.

## 2. Методы и технологии обучения и воспитания

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность	Подгрупповые Индивидуальные	10-15 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность		15 мин.
Развитие физических качеств			15
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера		10-15 мин.

### 3. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации.

**Форма:** контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме.

**Критерии оценивания:**

Виды движений:		Критерии освоения программы
Элементы игры в баскетбол		
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	10 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать

### III. Список литературы

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.; «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г; Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.

## IV. Учебно-методический комплекс.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Задачи	Содержание	Всего Кол-во часов	Кол-во Часов Теория	Кол-во Часов Практика
1	4.10	Диагностика	Выявление уровня физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 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 2м., высота 1 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	1		1
2	11.10	История возникновения мяча (октябрь). Беседы о спортивной игре Футбол.	Углубление представлений детей о спортивных играх с мячом. Ознакомление с историей возникновения мяча. Развитие умения	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за	1	1	

			ориентироваться в пространстве. Формирование представлений об игре футбол. Знакомство с правилами игры.	мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» Беседа. Забрасывание мяча в ворота. П.И. «Охотники и куропатки»			
3	18.10	Броски мяча	Формирование умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закрепление умения самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитание самостоятельности.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»	1		1
4-5	25.10, 1.11	Подбрасывание мяча	Формирование умения бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, в перебрасывании мяча. Развитие ловкости.	Подбрасывание мяча вверх и ловля. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»	2		2
6	8.11	Броски мяча	Совершенствование умения бросать мяч вверх в движении. Развитие глазомера, координации движений. Формирование умения бросать мяч ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель	1		1
7	15.11	Броски мяча	Формирование умения бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд, в перебрасывании	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в	1		1

			мяча друг другу. Воспитание настойчивости. Формирование умения передавать друг другу мяч ногами.	разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»			
8-9	22.11,29.11	Перебрасывание мяча	Формирование умения бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развитие ловкости, внимания, глазомера.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	2		2
10-11	6.12, 13.12	Перебрасывание мяча через сетку	Формирование умения перебрасывать мяч через сетку друг другу. Совершенствование умения метать набивной мяч. Воспитание выдержки.	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из- за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	2		2
12	20.12	Перебрасывание мяча в парах	Формирование умения перебрасывать мяч друг другу. Развитие быстроты, ловкости, умения быть организованным.	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»	1		1
13	27.12	Броски мяча	Развитие двигательной активности детей в играх с мячом. Формирование умения работать в парах. Развитие внимания.	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»	1		1
14-15	11.01, 17.01	Отбивание мяча	Формирование умения отбивать мяч одной рукой на месте, останавливать мяч	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его	2	1	1



			ногой. Развитие ловкости.	2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»			
16-17	24.01, 31.01	Отбивание мяча	Формирование умения отбивать мяч правой и левой рукой. Развитие глазомера, ловкости при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»	2		2
18	7.02	Забрасывание мяча	Развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, Формирование умения бросать мяч в корзину, подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками . Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»	1		1
19	14.02	Перебрасывание мяча в парах	Формирование умения перебрасывания мячей в парах различными способами. Развитие точности движений, глазомер.	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»	1		1
20	21.02	Прокатывание мяча	Формирование умения управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развитие чувства ритма, точности.	Прокатывать мяч друг другу одной рукой.	1		1
21	28.02	Забрасывание мяча	Формирование умения забрасывать мяч в кольцо, принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Формирование	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо . Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота)	1		1

			<p>умения забрасывать мяч в ворота, прыгать на мячах-хопсах.</p>	<p>помощью ног Прыжки на мячах – хопсах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>			
22	7.03	Броски мяча	<p>Формирование умения бросать мяча об стену и ловить его после отскока от пола.</p> <p>Развитие быстроты и выносливости.</p>	<p>Бросок мяча об стену и ловля его после отскока от пола. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</p>	1		1
23	14.03	Прокатывание мяча	<p>Формирование умения правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска, передавать мяч ногами друг другу.</p> <p>Развитие координации движений, глазомер, внимание.</p>	<p>Прокатывать мяч одной рукой.</p>	1		1
24	21.03	Отбивание мяча	<p>Формирование умения правильно ловить мяч, удерживать кистями рук, отбивать мяч правой и левой рукой, останавливать мяч ногой.</p> <p>Развитие ловкости, мышления.</p>	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой . Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</p>	1		1
25	28.03	Забрасывание мяча в корзину	<p>Формирование умения правильно забрасывать мяч в корзину, принимать правильное исходное положение.</p> <p>Развитие ловкости, выносливости, координации.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя в кольцо. Метание мяча в вертикальную цель.</p>	1		1

26	04.04	Знакомство с мячами – фитболами	Формирование умения правильно сидеть на фитболах. Развитие выносливости, координации движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»	1	1	
27-28	11.04, 18.04	Отбивание мяча	Формирование умения отбивать футбол двумя руками, регулировать силу отталкивания набивного /мяча . Развитие ловкости, глазомера, выносливости, координации движений.	Отбивание мяча 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой . Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»	2		2
29-30	25.04, 02.05	Упражнения с мячом – фитболом	Формирование умения удерживать равновесие на фитболе. Воспитание уверенности.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»	2		2
31-32	08.05, 16.05	Диагностика	Выявление уровня физической подготовленности детей.	Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)	2		2
33	23.05	Итоговое	Содействие появлению	Развлечение «Быстрый мяч»	1	1	

			спортивных увлечений, стремлению заниматься спортом.				
--	--	--	--	--	--	--	--

## **Требования к уровню подготовленности ребенка**

Воспитанник должен знать

- Историю возникновения мяча .

Воспитанник должен уметь:

- Бросать мяч в баскетбольную корзину
- Перебрасывать мяч друг другу
- Бросать мяч в ворота на меткость
- Отбивать мяч на месте до 5 раз.
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте

### **Требования к уровню подготовленности ребенка**

Воспитанник должен знать:

- Элементы игры в баскетбол
- Элементы игры в волейбол
- Элементы игры в футбол

Воспитанник должен уметь:

- Бросать мяч в баскетбольную корзину
- Перебрасывать мяч друг другу разными способами
- Бросать мяча в ворота на меткость
- Подбрасывать мяч вверх и ловля с хлопками
- Отбивать мяч на месте до 10 раз, в ходьбе
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте
- Бросать мяч об пол и ловить 2 руками в движении
- Владеет школой мяча

### **Список средств обучения.**

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);

баскетбольные корзины;

волейбольная сетка;

футбольные ворота;

набивные мячи;

мячи-хоппы;

мячи фитболы;

конусы-ориентиры.

## Методика мониторинга:

Виды движений:		Показатели освоения программы
Элементы игры в баскетбол		
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	10 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

### Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

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

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

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

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а

несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В средней группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В старшей группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину

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. 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 брошенный предмет, 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 инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, 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. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

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. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми старшего возраста на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью 25 минут в старшей группе. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).



Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек.  
Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты  
Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.  
На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.