

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 96 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
(МБДОУ «Детский сад № 96»)

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
протокол № 1
«31» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНО на совете родителей
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 96»
И. Н. Игушева
Приказ №571
от «31 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
-дополнительная общеразвивающая программа по кружковой деятельности «Школа мяча»
для детей 4-7 лет.

Сроки реализации: 3 года
Руководитель кружка:
Мяндина Л.А., воспитатель

Сыктывкар, 2022

Содержание:

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Программа рассчитана на 3 года обучения. | 5 |
| Режим занятий: | 5 |
| Учебно – тематический план для детей 4 – 5 лет..... | 9 |
| Учебно – тематический план для детей 5 – 6 лет | 11 |
| Учебно - тематический план для детей 6 – 7 лет..... | 12 |
| Содержание работы с детьми 4 – 5 лет..... | 14 |
| Содержание работы с детьми 5 – 6 лет..... | 20 |
| Содержание работы с детьми 6 – 7 лет..... | 26 |
| Список используемой литературы..... | 32 |
| Педагогический мониторинг уровней освоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей старшего дошкольного возраста | 33 |
| Педагогический мониторинг уровней освоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей среднего возраста..... | 36 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) «Школа мяча» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Уставом МБДОУ «Детский сад №96»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020 г.);
- Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг.

Дошкольный возраст наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении физических качеств. В эти годы продолжают закладываться базисные основы здоровья и физические показатели развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям условиям среды еще низка.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, формируя костно-мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки.

Поэтому введение в работу занятий с мячом способствует реализации принципа преемственности дошкольного и начального школьного образования и занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола, баскетбола, пионербола и волейбола обеспечивает достижение воспитанниками готовности к

школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Направленность программы «Школа мяча» предназначена для детей от 4 до 7 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально – волевых качеств.

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий 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.

Цель программы:

Формирование навыков владения мячом у детей дошкольного возраста.

Задачи первого года обучения:

- Учить детей технически правильно выполнять разнообразные упражнения с мячом.
- Учить точно выполнять задания, действовать уверенно, активно, самостоятельно, в общем для всех темпе.
- Учить легко находить свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое по сигналу; соблюдать правила.
- Развивать познавательную деятельность ребенка, обеспечивающую самостоятельное накопление двигательного опыта.
- Стимулировать элементарное двигательное творчество и самостоятельность ребенка.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.

4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и дисциплину.

Задачи третьего года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом.
2. Развивать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомер.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал и действовать по сигналу.

Отличительные особенности данной программы: систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Возраст детей:

Программа ориентирована на детей 4 -7 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий:

| Год обучения | Продолжительность одного занятия в академических часах | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------------------|--|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 2022-2023 уч. год | 20 мин | 2 занятия в неделю | 2 часа в неделю | 60 занятий |
| | 25 мин | 2 занятия в неделю | 2 часа в неделю | 60 занятий |
| | 30 мин | 2 занятия в неделю | 2 часа в неделю | 60 занятий |

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу года дети 4 – 5 лет должны уметь:

- хорошо ловят мяч, действуют с ним;
- движения с мячом выполняют активно, без скованности или напряжения;
- проявляют положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

Выполнять следующие упражнения с мячом:

- прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой,
- катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см),
- катать мяч друг другу из разных положений,
- скатывать по наклонной доске с попаданием в предметы,
- бросать мяч из-за головы из разных положений, то же – через сетку,
- бросать мяч от груди из разных положений, то же – через сетку,
- подбрасывать и ловить мяч, не роняя, 5-6 раз,
- бросать и ловить мяч в паре друг другу,
- перебрасывать и ловить мяч по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга),
- бросать мяч об пол и ловить его двумя руками,
- отбивать мяч правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.

К концу года дети 5 – 6 лет должны уметь:

действовать по сигналу инструктора по физической культуре, 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 (не менее 10 раз подряд);
- двумя руками снизу вверх с хлопками впереди и другими заданиями;
- бросать об пол и ловить двумя руками на месте не менее 10 раз подряд;
- отбивать одной рукой на месте не менее 10 раз подряд; □
- отбивать правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м);
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя;
- перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
- перебрасывание мяча через сетку;
- прокатывание в ворота набивного мяча друг другу;
- бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу, от груди, одной рукой снизу, от плеча;
- в вертикальную цель;
- забрасывание в баскетбольное кольцо;
- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота).

К концу года дети 6 – 7 лет должны уметь:

- бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы,
- двумя руками от груди;
- бросать мяч в ворота:
- с ударом по неподвижному мячу,
- с ударом по движущемуся мячу;
- бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз;
- бросать мяч вверх, об землю и ловить его одной рукой не менее 10 раз;
- прокатывать набивные мячи из разных и.п. (стоя, сидя);
- перебрасывать набивные мячи разными способами;
- перебрасывать набивные мячи из разных и.п. (стоя, сидя, стоя на коленях);
- перебрасывать мяч снизу, от груди, с отскоком от пола (земли), сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м);
- перебрасывать мяч из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа);
- перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы;
- перебрасывать мяч друг другу во время бега;
- перебрасывать мяч через сетку;
- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении;
- отбивать мяч на месте не менее 10 раз одной рукой;
- отбивать мяч в движении по кругу;
- вести мяч, продвигаясь между предметами;
- вести мяч с дополнительными заданиями (поворотами);
- вести мяч, продвигаясь бегом;
- вести мяч прыжками;

- бросать мяч в цель из положения стоя на коленях, сидя;
- бросать мяч вдаль до указанных ориентиров;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- соблюдать правила в командной игре;

Учебно – тематический план для детей 4 – 5 лет

| № | Темы | Количество часов | |
|----|--|------------------|--------------|
| | | Теоретические | Практические |
| 1. | Педагогический мониторинг | | 2 |
| 2 | Прокатывание мяча двумя руками от черты | | 2 |
| 3 | Скатывание мяча по наклонной доске | | 2 |
| 4 | Катание мяча друг другу в парах из разных исходных положений | | 2 |
| 5 | Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1, 5 – 2 м | | 3 |
| 6 | Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 – 100 см) | | 6 |
| 7 | Подбрасывание мяча невысоко вверх и его ловля | | 4 |
| 8 | Бросание мяча из – за головы через сетку | | 4 |
| 9 | Бросание от груди из разных положений | | 4 |
| 10 | Бросание друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м) | | 4 |

| | | | |
|--------|--|--|------------|
| 11 | Бросание мяча о землю и его ловля 2 | | 4 |
| 12 | Бросание мяча через веревку, сетку | | 4 |
| 13 | Отбивание об пол 2 – 3 раза подряд | | 4 |
| 14 | Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2 – 3 м), положенными на расстоянии 15 – 20 см | | 4 |
| 15 | Катание мяча между предметами (расстояние 40 50 см) | | 4 |
| 16 | Подбрасывание и ловля мяча, не роняя его, 3 – 4 раза подряд | | 4 |
| 17 | Педагогический мониторинг | | 2 |
| 18 | Итоговое занятие | | 1 |
| Итого: | | | 60 занятий |

Учебно – тематический план для детей 5 – 6 лет

| № | Раздел | Количество часов | |
|----|---------------------------------|------------------|--------------|
| | | Теоретические | Практические |
| 1 | Педагогический мониторинг | | 2 |
| 2 | История возникновения мяча | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Броски мяча | | 8 |
| 4 | Подбрасывание мяча | | 4 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | | 8 |
| 6 | Перекатывание набивного мяча | | 1 |
| 7 | Перебрасывание мяча через сетку | | 7 |
| 8 | Отбивание мяча | | 6 |
| 9 | Забрасывание мяча в корзину | | 8 |
| 10 | Знакомство с мячами – фитболами | | 1 |
| 11 | Упражнения с мячами – фитболами | | 6 |
| 12 | Игра Баскетбол | | 5 |

| | | | |
|--------|---------------------------|--|------------|
| 13 | Педагогический мониторинг | | 2 |
| 14 | Итоговое занятие | | 1 |
| Итого: | | | 60 занятий |

Учебно - тематический план для детей 6 – 7 лет

| № | Раздел | Количество часов | |
|---|--------------------------------------|------------------|--------------|
| | | Теоретические | Практические |
| 1 | Педагогический мониторинг | | 4 |
| 2 | История возникновения мяча | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Беседа о спортивной игре «волейбол» | | 1 |
| 4 | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | | 1 |
| 5 | Беседа о спортивной игре «футбол» | | 1 |
| 6 | Броски мяча | | 6 |
| 7 | Отбивание мяча | | 6 |
| 8 | Перебрасывание мяча | | 6 |
| 9 | Упражнение с фитболами | | 6 |

| | | | |
|--------|---------------------------------|--|------------|
| 10 | Забрасывание мяча в цель | | 6 |
| 11 | Ведение мяча | | 6 |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку | | 6 |
| 13 | Футбол | | 8 |
| 14 | Педагогический мониторинг | | 2 |
| 15 | Итоговое занятие | | 1 |
| Итого: | | | 60 занятий |

Содержание работы с детьми 4 – 5 лет

| № п/п занятия | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|---------------|--|---|--|
| 1-2 | Педагогический мониторинг | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | Игровые упражнения: |
| 3-4 | Прокатывание мяча двумя руками от черты | Ознакомление со свойствами резинового мяча; прокатыванием его двумя руками от черты, скатыванием по наклонной доске, опробование | «Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Горошины» |
| 5-6 | Скатывание мяча по наклонной доске | 1.Учить перекатыванию мяча друг другу в парах, сидя ноги врозь, 2.Формировать умения прокатывать мяч двумя руками от черты, скатывать его по наклонной доске | «Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу» |
| 7-8 | Катание мяча друг другу из разных исходных положений | 1.Учить перекатыванию мяча друг другу в парах, стоя на коленях, опробование. 2.Формировать умения прокатывать мяч двумя руками от черты, скатывать его по наклонной доске, умения перекатывать его друг другу, сидя ноги врозь | «Покатился Колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу» |
| 9-10 | Прокатывания мяча в ворота | 1.Учить прокатыванию мяча в ворота. | «Кати другу», «Мяч в ворота», «Мяч товарищу» |

| | | | |
|--------|----------------------------|---|---|
| | | 2.Совершенствовать умения перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на коленях и сидя ноги врозь | |
| 11-12 | Прокатывания мяча в ворота | 1.Формировать умения прокатывать мяч в ворота. 2.Совершенствовать умения перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на коленях и сидя ноги врозь | «Мяч в ворота», «Дружный мяч», «Заводной мяч» |
| 13-16 | Ловля мяча | 1.Учить ловле мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100 см). 2.Совершенствование умения прокатывать мяч в ворота, перекатывать мячи друг другу в парах, стоя на коленях и сидя ноги врозь | «Поймай мяч», «Дружный мяч», «Мяч в ворота», «Мяч товарищу», «Меткий» |
| 17 -18 | Ловля мяча | 1.Учить подбрасывать мяч невысоко верхи его ловля, опробование. 2.Формировать умения ловить мяч, брошенный воспитателем. 3.Совершенствовать умение прокатывать мяч в ворота « | «Жонглеры», «Подбрось – поймай», «Мяч в цель», «Мяч товарищу» |
| 19-20 | Броски мяча из – за головы | 1.Учить бросать мяч двумя руками из – за головы. 2.Формировать умения подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. | «Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры», «Подбрось – поймай» |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | 3.Совершенствовать умения ловить мяч, брошенный воспитателем | |
| 21-23 | Броски мяча от груди из разных положений | 1.Учить бросать мяч двумя руками от груди. 2.Формировать умения бросать мяч из – за головы. 3.Совершенствовать умения подбрасывать его невысоко вверх и ловить « | «Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры», «Подбрось – поймай», «Заводной мяч» |
| 24-25 | Броски мяча от груди из разных положений | 1.Разучить бросание мяча двумя руками от груди, из – за головы. 2.Совершенствовать умения подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить | «Догони мяч», «Брось дальше», «Лови мяч», «Подбрось мяч» |
| 26-28 | Броски мяча через веревку | 1.Разучить бросание мяча через веревку, опробование. 2.Совершенствовать умения бросать мяч двумя руками от груди, из – за головы, подбрасывать его невысоко вверх и ловить | «Мяч через веревку», «Брось дальше», «Бросай – лови», «Укатился колобок» |
| 29-32 | Броски мяча через сетку | 1.Формировать умения бросать мяч через сетку. 2.Совершенствовать бросков мяча разными способами, подбрасывания его вверх и ловля | «Мяч через веревку», «Брось дальше», «Бросай – лови», «Жонглеры» |
| 33-36 | Броски мяча друг другу парами | 1.Учить перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м). 2.Совершенствовать умения | «Мяч товарищу», «Брось дальше», «Колобок», «Жонглеры» |

| | | | |
|-------|---------------------------------|---|--|
| | | бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | |
| 37-39 | Броски мяча друг другу парами | 1.Формировать умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1, 5 – 2 м). 2.Совершенствовать умения бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | «Мяч товарищу», «Перебрось мяч», «Колобок», «Жонглеры» |
| 40-42 | Броски мяча друг другу парами | 1.Совершенствовать умений перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | «У кого меньше мячей», «За мячом», «Мяч другу», «Подбрось – поймай» |
| 43-45 | Броски мяча о землю и его ловля | 1.Учить ударам мячом о землю и ловля его. 2.Совершенствовать умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | «Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Мяч другу», «Подбрось – поймай» |
| 46-48 | Броски мяча о землю и его ловля | 1.Формирование умения бросать мяч о землю и ловить его. 2.Совершенствовать умения перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | «Мяч о землю», «У кого меньше мячей», «Арбуз», «Выше мяч» |
| 49-50 | Отбивание мяча об пол | 1.Учить отбиванию мяча об пол. 2.Совершенствовать умения бросать мяч о землю и ловить | «Отбей мяч», «Перебрось мяч», «Арбуз», «Выше мяч», «Вверх об пол – поймай» |

| | | | |
|-------|-----------------------------------|--|--|
| | | его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м), бросать мяч разными способами, подбрасывать его вверх и ловить | |
| 51-53 | Отбивание мяча об пол | 1.Совершенствовать умения отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловля его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м) бросать его разными способами, подбрасывать вверх и ловить | «Мяч о землю», «Выше мяч», «Мяч товарищу», «Мяч через сетку», «Мой веселый звонкий мяч» |
| 54-55 | Прокатывание мяча между 2 линиями | 1.Учить прокатыванию мяча между двумя линиями, веревками (длина 2 – 3 м), положенными на расстоянии 25 – 30 см. 2.Совершенствовать умения отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловля его, перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м) бросать его разными способами, подбрасывать вверх и ловить | «Ручеек», «Толкай мяч», «Шире пальцы», «Мяч товарищу», «Мой веселый звонкий мяч» |
| 56-57 | Прокатывание мяча между 2 линиями | 1.Совершенствовать умения прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2 – 3 м), положенными на расстоянии 25 – 30 см, отбивать мяч об пол, бросать мяч о землю и ловить его, перебрасывать мяч друг | «Отскочивший мяч», «Горошины», «Играй, играй, мяч не теряй», «Обгони мяч», «Мяч по прямой». «Ручеек» |

| | | | |
|-------|---------------------------|--|--|
| | | другу парами (расстояние 1,5 – 2 м), подбрасывать вверх и ловить | |
| 58-59 | Педагогический мониторинг | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | |
| 60 | Итоговое занятие: | | Развлечение « Мой веселый звонкий мяч» |
| | | | |

Содержание работы с детьми 5 – 6 лет

| № п/п занятия | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|---------------|----------------------------|---|---|
| 1-2 | Педагогический мониторинг | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | 1.Отбивание мяча – не менее 3-х 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). 2 Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2 м, высота 1 м) 3 Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте 4. Броски мяча об пол и ловля 2-мя руками в движении 5 Броски мяча на меткость в цель |
| 3 | История возникновения мяча | 1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча.3.Развивать ориентировку в пространстве | 1.Знакомство с историей возникновения мяча. 2.Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» |
| 4 -5 | Броски мяча | 1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 | 1.Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз |

| | | | |
|---------|-----------------------------|--|--|
| | | <p>раз подряд.</p> <p>2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p> | <p>поряд.</p> <p>2. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см, длина 1,5-2 м)</p> <p>3.Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</p> |
| 6 - 9 | Подбрасывание мяча | <p>1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>3.Воспитывать ловкость</p> | <p>1.Подбрасывание мяча вверх с хлопками</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</p> |
| 10-11 | Броски мяча | <p>1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</p> <p>2.Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>3.Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p> | <p>1.Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3-х раз подряд)</p> <p>2. Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>3. Броски мяча ногой в цель</p> |
| 12 - 13 | Броски мяча | <p>1.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3.Воспитывать настойчивость.</p> <p>4.Учить передавать друг другу мяч ногами.</p> | <p>1.Броски мяча об пол и ловля 2-мя руками в движении (не менее 3-х раз)</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <p>3Передача мяча друг другу в парах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| 14 – 17 | Перебрасывание мяча в парах | <p>1.Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2.Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p> | <p>1.Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног</p> |

| | | | |
|---------|---------------------------------|--|--|
| | | | П/и «Мяч в воздухе» |
| 18 | Перекачивание набивного мяча | 1.Упражнять в перекачивании набивного мяча друг другу. 2.Развивать координацию движений, внимание | 1.Забрасывание мяча в корзину 2.Перекачивание набивного мяча друг другу 3. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| 19 - 21 | Перебрасывание мяча через сетку | 1.Учить перебрасывать мяч через сетку 2.Совершенствовать метание набивного мяча 3.Воспитывать выдержку. | 1.Перебрасывание мяча. 2. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 21-23 | Перебрасывание мяча в парах | 1.Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | 1.Перебрасывание мяча 2.Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану» |
| 24 | Броски мяча | 1.Упражнять в быстрой смене движений. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание. | 1.Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза 2.Перебрасывание мяча через сетку в парах 3 Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» |
| 25-26 | Отбивание мяча | 1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость. | 1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 2.Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза 3.Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч» |
| 27 - 28 | Отбивание мяча | 1.Учить отбивать мяч в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость | 1.Отбивание мяча правой и левой рукой 2.Забрасывание мяча в |

| | | | |
|---------|---------------------------------|--|--|
| | | при броске мяча в | баскетбольное кольцо корзину. 3. Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови» |
| 29-32 | Забрасывание мяча | 1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча корзину. 2.Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | 1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Подбрасывание мяча с хлопками в движении 3. Прыжки на мячах 4. Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» |
| 33 | Перебрасывание мяча | 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | 1.Перебрасывание мяча в парах 2. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2-мя руками П/и «Мельница» |
| 34 -37 | Забрасывание мяча | 1.Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3.Учить забрасывать мяч в ворота. 4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | 1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) . 2.Метание мяча в вертикальную цель (с 3-х – 4 м) 3. Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног 4.Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 38 | Броски мяча | 1.Учить определять направление и скорость мяча. 2.Развивать быстроту, выносливость. | 1.Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) 2. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» |
| 39 - 40 | Перебрасывание мяча через сетку | 1.Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2.Учить передавать мяч ногами | 1.Перебрасывание мяча через веревку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) 2. Перебрасывание мяча с |

| | | | |
|--------|---------------------------------|--|---|
| | | друг другу. 3.Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | одной руки в другую 3. Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» |
| 41 -42 | Отбивание мяча | 1.Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3. Развивать ловкость, мышление. | 1.Отбивание мяча правой, левой рукой в движении 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах 3.Броски мяча вверх 4.Остановка мяча ногой П/и «Мельница» |
| 43 | Перебрасывание мяча | 1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в произвольном действии с мячами. 3.Развивать координацию. | 1.Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу 2. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч 3.Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови» |
| 44 | Знакомство с мячами – фитболами | 1.Познакомить с мячами – фитболами. 2.Учить правильно сидеть на фитболах. 3.Развивать выносливость, координацию движений. | 1.Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами 2. Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 45 | Перебрасывание мяча | 1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу 2.Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. 3.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах | 1.Перебрасывание мяча из – за головы 2. Передача мяча друг другу ногой 3. Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе» |
| 46- 48 | Упражнения с мячом – фитболом | 1.Учить отбивать фитбол двумя руками. 2.Совершенствовать навыки | 1.Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе 2.Отбивание мяча правой, |

| | | | |
|---------|-------------------------------|--|---|
| | | ведения мяча. 3.Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | левой рукой в движении 3.Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом» |
| 49 - 51 | Упражнения с мячом – фитболом | 1.Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. 2.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | 1.Перебрасывание фитбола друг другу в парах 2. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы» |
| 52 - 54 | Перебрасывание мяча | 1.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2.Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3.Упражнять в прыжках на мячах – хоппах. | 1.Перебрасывание мяча через сетку (в парах) 2. Броски мяча вверх с хлопками за спиной 3. Прыжки на мячах – хоппах 4.Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель» |
| 55 - 57 | Отбивание мяча | 1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2.Воспитывать уверенность. | 1Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч» |
| 58 | Итоговое занятие | | Развлечение « Быстрый мяч» |
| 59 – 60 | Диагностика | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | |

Содержание работы с детьми 6 – 7 лет

| № п/п занятия | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|---------------|--------------------------------------|---|--|
| 1-2 | Диагностика.. | Выявить уровень физической подготовленности детей | |
| 3 | История возникновения мяча (октябрь) | 1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве. | 1.Знакомство с историей возникновения мяча. 2.Беседа «Спортивные игры с мячом». 3 Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка |
| 4 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол» | 1.Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2.Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3.Развивать глазомер, ловкость. | 1.Беседа о спортивной игре «Баскетбол» 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 3 Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки» |
| 5 | Беседа о спортивной игре «Футбол» | 1.Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2.Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3.Воспитывать целеустремленность. | 1. Беседа о спортивной игре «Футбол» 2. Забрасывание мяча в ворота. 3.Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки |
| 6 -8 | Броски мяча | 1.Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. 2.Закрепить навык перебрасывания мяча 3.Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4.Развивать глазомер, координацию движений. | 1.Броски мяча вверх и ловля его 2. Перебрасывание мяча 3. Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови» |
| 9- 10 | Броски мяча | 1..Учить бросать мяч и ловить | 1.Броски малого мяча об пол, |

| | | | |
|---------|-------------------------|--|---|
| | | его двумя руками одновременно. 2.Развивать ловкость при ловле мяча 3.Останавливать мяч в движении. 4.Воспитывать настойчивость в достижении результатов. | ловля обеими руками одновременно. 2. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч 3 Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе» |
| 11- 13 | Отбивание мяча | 1.Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2.Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3.Развивать внимание, координацию движений. | 1.Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно 2.Перебрасывание мяча друг другу 3. Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| 14- 16 | Перебрасывание мячей | 1.Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2.Совершенствовать прыжки. 3.Развивать ловкость. | 1.Перебрасывание двух мячей в парах одновременно 2. Прыжки на мячах – хоппах 3.Передача мяча ногой П/и «Охотники и зверь» |
| 17 – 18 | Отбивание мяча | 1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2.Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3.Развивать чувство ритма. | 1. Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой 2.Перебрасывание двух мячей в парах одновременно 3. Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 19 - 21 | Балансировка на фитболе | 1.Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3.Совершенствовать навыки ведения мяча. | 1.Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) 2.Перебрасывание мяча через сетку 3 Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок» |

| | | | |
|---------|-----------------------|---|--|
| | | | |
| 22 - 24 | Забрасывание мяча | <p>1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2.Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> | <p>1.Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</p> <p>2. Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</p> <p>3.Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>4.Броски мяча в ворота в движении</p> <p>П/и «Горячая картошка»</p> |
| 25 – 28 | Бросание и ловля мяча | <p>1.Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3.Развивать глазомер.</p> | <p>1. Бросание и ловля набивного мяча</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</p> <p>3. Перебрасывание мяча в парах разными способами</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |
| 29 - 31 | Ведение мяча | <p>1.Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2.Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3.Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4.Развивать выносливость.</p> | <p><input type="checkbox"/> Ведение мяча с поворотом <input type="checkbox"/></p> <p>Бросание мяча до указанного ориентира <input type="checkbox"/></p> <p>Прыжки на мячах - хоппах <input type="checkbox"/></p> <p>Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»</p> |
| 32 - 36 | Ведение мяча | <p>1.Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2.Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3.Развивать внимание.</p> | <p>1.Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>2.Перебрасывание мяча в парах</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча</p> <p>П/и «Мяч - ловцу»</p> |
| 37 - 39 | Перебрасывание мяча | <p>1.Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве.</p> | <p>1. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>2. Отбивание мяча</p> <p>3.Передача мяча ногой в движении</p> |

| | | | |
|---------|-------------------------|--|---|
| | | | П/и «Мельница» |
| 40 - 43 | Броски мяча | 1..Учить отбивать мяч ладонями 2.Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3..Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма | 1. Броски мяча о стену 2.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2-мя руками одновременно П/и «Ловишка с мячом» |
| 44- 45 | Забрасывание мяча | 1.Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2.Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах 3.Упражнять в умении броска в ворота 4.Развивать глазомер, ловкость. | 1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2.Перебрасывание мяча друг другу 3. Бросание мяча в вертикальную цель 4. Бросок мяча ногой в ворота П/и «Попади мячом в цель» |
| 46 - 47 | Передача мяча | 1.Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2.Передача мяча в парах. 3.Развивать координацию движений. | 1.Перебрасывание мяча друг другу 2. Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница» |
| 48- 49 | Балансировка на фитболе | 1.Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе 2.Развивать внимание. | 1.Балансировка на фитболе, лежа на животе 2.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки» |
| 50 - 51 | Отбивание мяча | 1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3.Закреплять умение | 1. Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах 3. Остановка и передача мяча в движении |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| | | останавливать мяч ногой в движении. 4.Совершенствовать технику движений. | П/и «не урони мяч» |
| 52 | Ведение мяча | 1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Развивать ориентировку в пространстве | 1. Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал 2. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы 3.Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови» |
| 53 | Ведение мяча | 1.Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. | Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 54 | Забрасывание мяча | 1.Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2.Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3.Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4.Развивать выносливость. | 1. Забрасывание мяча в корзину с двух шагов 2.Бросок мяча в ворота на меткость 3. Отбивание мяча на месте П/и «Футбол» |
| 55 | Броски мяча | 1.Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3.Развивать глазомер, ловкость | 1. Броски мяча с хлопком и ловля его в движении 2. Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом» |
| 56 | Перебрасывание мяча | 1.Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. | 1. Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней 2.Передача мяча ногой в |

| | | | |
|---------|---------------------------|--|--|
| | | | движении 3.Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 57 | Перебрасывание мяча | 1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах 2.Развивать координацию движений. | 1. Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу 2.Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улочках» |
| 58 – 59 | Педагогический мониторинг | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | |
| 60 | Итоговое занятие | | Развлечение «Быстрый мяч» |

Список используемой литературы

1. Адашлявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М., 1983.
2. Адашлявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
3. Бачурина В. Новые развивающие игры для дошколят. М., 2007.
4. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
5. Волошина Л.Н., Кирилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. М., 2004
6. Гаврилова А. С. 365 лучших развивающих игр для детей на отдыхе и дома. М., 2009.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учеб.-метод. Пособие для педагогов и специалистов ДОУ. СПб., 2008

Педагогический мониторинг уровней освоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей старшего дошкольного возраста

| I блок: упражнения с передачей мяча | | | | | |
|--|---|---------------------------|--|--|--|
| | Тест | Условия выполнения | Результат | | |
| | | | Высокий уровень 3 балла | Средний уровень 2 балла | Низкий уровень 1 балл |
| 1 | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте | Расстояние 2, 5-3м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |
| 2 | Передача мяча двумя руками | 3-4м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |

| | | | | | |
|---|---|--|--------------|----------|----------|
| | в парах с отскоком о землю | | | | |
| 3 | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом | 10м (не уронить мяч) | 8-10м | 5-7м | 1-2м |
| II блок: упражнения с ведением мяча | | | | | |
| 1 | Ведение мяча на месте двумя руками | 10с | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя | Время не ограничено | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд | Расстояние 10м (не потерять мяч) | 10м | 5м | 1-2м |
| III блок: упражнения с бросками мяча в корзину | | | | | |
| 1 | Бросок мяча в корзину, по- ставленную на пол, способом от груди | 10 бросков, расстояние до корзины 2м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2раз |
| 2 | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, спо- | 5 бросков, расстояние до кольца 2,5- 3м | 4-5раз | 2-3 раза | 0-1раз |

| | | | | | |
|---|--|------------------------|--------|----------|---|
| | собом из-за головы | | | | |
| 3 | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановиться | 3 броска, ведение – 5м | 3 раза | 1-2 раза | 0 |

42

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов: ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов: ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов: ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Педагогический мониторинг уровней освоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей среднего возраста

| Уровень | Движения с мячом | Реакция на ловлю мяча | Интерес к играм с мячом |
|---------|------------------|-----------------------|-------------------------|
| Низкий | | | |
| Средний | | | |
| Высокий | | | |

Низкий уровень:

- реакция на ловлю мяча замедленная;
- движения с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы;
- интерес к играм с мячом снижен.

Средний уровень:

- действия с мячом согласованы, менее скованы и напряжены;
- ребенок реагирует на ловлю мяча;
- в играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Высокий уровень:

- движения с мячом активны, не скованны;
- ребенок расслаблен, хорошо реагирует на ловлю мяча, верно выбирает дальнейшие действия;
- проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом

