

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Хрусталик» г. Йошкар-Олы»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 5 «Хрусталик»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ «Детский
сад № 5 «Хрусталик»

_____ Г.А. Канашина

« ____ » _____ 2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школя мяча»**

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Степанова Ольга Александровна,
инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола
2023 г.

Пояснительная записка

Общеизвестно, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья ребенка. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательных качеств и здоровья ребенка, это особенно ярко обнаруживается в период роста и созревания организма. Результат этого низкий уровень развития физических качеств и высокий процент заболеваемости детей.

В наши дни очень часто встречаются дети со второй и третьей группой здоровья. А так как в нашем детском саду дети с нарушением зрения, то нужно уделить особое внимание развитию их физических качеств.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на детей. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

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, совершенствует 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 и подготовительных 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 оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

С этой целью была разработана программа «Школа мяча», которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и

правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, программа «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Характеристика детей старшего дошкольного возраста

6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим- играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Цель программы:

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом, овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умение играть в спортивные игры с мячом.

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Коррекционные:

- развитие детей посредством движений;

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости, ориентации в пространстве.
- развитие морально - волевых качеств личности.

Программа рассчитана на работу с детьми подготовительной к школе группы № 13 «Бриллиантик».

Программный материал реализуется один раз в неделю по средам в 15.45. Длительность проведения занятий составляет 25 - 30 минут.

Процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на следующие этапы:

- 1 этап - первоначальное обучение;
- 2 этап - углубленное разучивание;
- 3 этап - закрепление и совершенствование движений.

Постепенным усложнением двигательного и учебного материала позволяет углублять знания о играх и упражнениях с мячом, о спортивных играх: волейбол, баскетбол, футбол, и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия - зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия серии «Здоровье».

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Учебно-тематическое планирование
ОКТАБРЬ

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

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия при выполнении упражнения сохранять осанку.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнения для кистей рук с теннисным мячом.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.</p> <p>2. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Мяч сквозь обруч».</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>Дых. упражнения: «Подуй на листик», «Летят мячи».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация "Змейки греются на солгышке", «Опавшие листики</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упражнения для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>2. Самостоятельные игры с мячами.</p> <p>П/И «Мяч среднему».</p> <p>П/И «Быстрый мячик».</p> <p>Дых. упражнения: «Ветер и листья», «Ёжик».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Ковёр – самолёт»</p> <p>Просмотр мультфильма «Топчумба»</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. Учить детей упражнениям с элементами футбола и волейбола.</p> <p>2.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнения для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами. П/И «Не упусти шарик». Дых. упражнения: «Обед», «Насос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана», «У лесного ручья».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2 Часть: ОРУ с мячом. Упражнения для кистей рук с теннисным мясом.</p> <p>ОВД 1.Удерживание мяча на голове. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых. упражнения: «Художники», «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромапалочка».</p>

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег "Лошадки". Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнения для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых. упражнения: «На турнике», «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят», «Колыбельная»</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упражнения для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель. П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упражнения: «Хлопушка», «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна». Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек».</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонтальную цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p> <p>3. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упражнения для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения: «Дровосек», «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки», «В царстве Снежной Королевы».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика "Буратино".</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнения для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упражнения: «Вырасти большой», «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» Просмотр мультфильма «Неженка»</p>

ЯНВАРЬ

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

ЯНВАРЬ

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

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упражнения для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через сетку в парах (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упражнения: «Дуем друг на друга», «Полёт в космос».</p> <p>3 Часть: Релаксация: «Волшебный сон», «Тайны космоса».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: ОРУ с цветным кубиком. Упражнения для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</p> <p>ОВД 1. Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись наш мячик». Дых. упражнения: «Ныряльщики», «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация: «Путешествие на облаке». Просмотр мультфильма "Как утёнок-музыкант научился играть в футбол".</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</p> <p>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p>1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упражнения для кистей рук со шнуром. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в ворота. П/И «Волейбол с воздушными шарами. П/И «Не упусти шарик». Дых. упражнения: «Мыльные пузыри», «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация: «Спящий котёнок», «Звёздочки на небе».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro».</p> <p>2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнения для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами "змейкой" между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дых. упражнения: «Гармошка», «Партизаны».</p> <p>3 Часть: Релаксация: «Сосульки тают» Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада»</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3. Развивать быстроту, выносливость.</p>	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения для кистей рук с теннисными мячиками.</p> <p>ОВД 1. Забрасывание мяча в кольцо. 2. Ведение мяча то правой то левой рукой в движении. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения: «Дровосек», «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация: «Волшебный сон».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика "Буратино".</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнения для кистей рук с цилиндром.</p> <p>ОВД 1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Передача мяча в парах через сетку. П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упражнения: «Хлопушка», «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна».</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнения для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах). 2. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения: «Обед», «Насос». Релаксация: «Подводный мир», «У лесного ручья».</p>	<p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнения для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Передача мяча друг другу ногами. 2. Сидя бросить мяч, встать на ноги и поймать мяч. П/И «Стоп». П/И "Гонка мячей по кругу". Дых. упражнения: «Лесной воздух», «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна».</p>

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1	Занятие 2
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель;</p> <p>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упражнения для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой и левой рукой. П/И "Горизонтальная мишень". П/И «Точный удар». Дых. упражнения: «Носик балуется»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж».</p>	<p>1Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на</p> <p>2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнения для кистей рук с теннисным мячиком. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Дых. упражнения: П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упражнения: «Смешинка», «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон». Презентация "Как стать спортсменом"</p>

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

МАЙ

Задачи	Занятие 3	Занятие 4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнения для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». Дых. упражнения: «На турнике», «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят», «Колыбельная».</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнения для кистей рук с брусочком ОВД 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упражнения: «Хлопушка», «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы.</p>

Мониторинг освоения детьми программного материала
Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	Ф.И. ребенка	Виды движений																		Сумма баллов,	
		бросание				отбивание				элементы спортивных игр						забрасывание					
		Вверх и ловля одной рукой		В парах с поворотом кругом		От стены		Одной рукой сот пола продвигаясь бегом		волейбол		баскетбол		футбол		В баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки		В баскетбольную корзину стоя на месте из за головы			
0	М	0	М	0	М	0	М	0	М	0	М	0	М	0	М	0	М	0	М		

- 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, выполняет с помощью взрослого.
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание.

**Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками
игровыми упражнениями с мячом**

№	Критерии	Интенсивность выполнения
		6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	4-5 м
12.	Метание на дальность	6-12 м и выше

№ п/п	Ф.И. ребенка	Броски мяча разными способами		Отбивание мяча в разных положениях		Забрасывание мяча с места в корзину		Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями		Перебрасывание мяча через сетку разными способами		Перебрасывание мяча друг другу из разных положений	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.

Ребенок способен придумать новые

Планируемые результаты:

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

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

3. Ребёнок владеет метанием на дальность левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель.

4. Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

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

Футбол

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

Организация условий:

- спортивный зал;
- пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
- дети в спортивной одежде и обуви;
- воспитатель в спортивной форме.

Спортивное оборудование: основное: мячи резиновые разного диаметра, мячи баскетбольные, мячи надувные, набивные. дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, скамейки гимнастические.

Дидактические принципы:

сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий, использование ИКТ);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Структура занятия «Школа мяча»

1. Вводная часть: ходьба, бег

2. Основная часть:

- разминка под музыку
- обучение движениям с мячом
- дыхательное упражнение

3. Заключительная часть:

подвижная игра, релаксация

Литература:

1. Э.И. Адашкавичене Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983

2. Е.Ю. Александрова Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

3. Е.Н. Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение», 1983

4. Н.И. Николаева «Школа мяча». Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

5. М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998
Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников

6. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.

7. В. Г. Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке

8. Д.В. Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях

