

Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы «Колибри»  
424038, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Петрова, дом 30 А,  
E-mail: doy52kolibri@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела дошкольного  
образования управления образования  
администрации городского округа  
«Город Йошкар-Ола»

Ю.Н. Соловьева

«    »                      2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

От «30» августа 2024 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ сад № 52 «Колибри»  
г. Йошкар-Олы»

Н.С.Лаптева

«30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА МЯЧА»**

ID программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст воспитанников:

4-5 лет (средняя группа)

5-6 лет (старшая группа)

Срок освоения программы: октябрь 2024 г.-май 2025 г.

Объем часов:

4-5 лет (средняя группа) 48 час.

5-6 лет (старшая группа) 48 час.

Ф.И.О., должность разработчика программы:

Владимирова Е.А. инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола,

2024г.

## **Содержание**

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложения

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы.***

Программа «Школа мяча» предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования. Программа позволяет системно формировать, развивать, у дошкольников технические и тактические навыки владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры с элементами спорта. Программа дополнительного образования детей «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает возможность создания условий для развития личности дошкольников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Санитарные правила сп 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28);
- Устав МБДОУ «Детский сад №52 г. Йошкар-Олы «Колибри»

#### ***Актуальность программы.***

Актуальность программы «Школа мяча» заключается в том, что в играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Подвижные игры дают возможность развить скоростно-силовые, координационные двигательные способности детей, проявить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов Фридрих Фребель отнёс мяч к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Он считал, что почти всё, в чём нуждается ребёнок для своего разностороннего развития, ему даёт мяч. Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом и элементами спортивных игр в условиях ДОУ.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### ***Отличительные особенности программы, новизна.***

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в катании, бросании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, в тройках, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Программа ориентирована на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол (пионербол) подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.

#### ***Адресат программы.***

Программа адресована детям:

- 4 - 5 лет (средняя группа);
- 5 - 6 лет (старшая группа)

Программа особенно будет интересна и полезна тем, что способствует улучшению общей координации движений, укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями – высоко, низко, верх, низ и т.д., учится управлять своими движениями.

Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение.

Количество обучающихся (15 человек).

#### ***Срок освоения программы.***

Программа «Школа мяча» рассчитана на один год обучения

***Форма обучения:*** очная.

***Уровень программы:*** стартовый.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

- 4 - 5 лет (средняя группа);

На этом этапе дети активно знакомятся

✓ Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела; обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т. п.), пространственных представлений.

✓ Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

✓ Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

- 1) техникой перемещений, правильного бега и остановки;

- 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
- 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- 4) множеством элементов «школы мяча»;
- 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
- 6) навыками совместных действий.

- 5 - 6 лет (старшая группа)

На этом этапе дети активно знакомятся

- ✓ Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.
- ✓ Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».

- ✓ Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. способность экстренно сформировать программу действий; развитие умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.

- ✓ Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

- ✓ Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

- 1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);

- 2) технику ведения мяча путём усложнения заданий: – ведение с препятствиями, – обводка предметов, – ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча, – ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);

- 3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

*Формы реализации образовательной программы:*

Формы работы

- ✓ индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания с мячом);
- ✓ групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);

- ✓ коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

- ✓ фронтальная (все ребята выполняют одно и тоже задания независимо от форм построения: в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу)

### ***Организационные формы обучения.***

Группы формируются из воспитанников одного возраста.

Состав группы воспитанников – постоянный.

### ***Режим занятий.***

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41

(Приложение №3).

Группа	День недели	Общее количество	Время	Продолжительность одного
--------	-------------	------------------	-------	--------------------------

		часов в неделю		академического часа
4-5 лет	Вторник Четверг	2	16.25-16.45 16.55-17.15	20 мин
5-6 лет	Понедельник	2	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35	25 мин
	Среда	2	16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	25 мин

## 1.2. Цель и задачи программы:

### 4-5 лет (средняя группа)

*Цель* – формирование у детей навыков владения мячом при всестороннем двигательном и физическом развитии.

*Задачи*

*Обучающие:*

- освоение основных видов движений:

Метание мяча вдаль одной рукой, метание маленького мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель, катание мяча через ворота с расстояния 1-1,5 м., бросание мяча двумя руками из-за головы, бросание мяча вверх и попытка ловить его. Отбивание мяча о землю с попыткой ловить его, катание мяча с попаданием в предмет, катание мяча между предметами, бросание мяча друг другу, бросание мяча двумя руками от груди через сетку, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя. Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивание мяча одной рукой, бросание мяча о стену и ловля его, катание мяча «змейкой» между предметами.

- формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- повышать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
- приобщать к развитию двигательных способностей.
- обучать детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- побуждать к активному использованию полученных знаний в процессе игры.
- формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм.

*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,
- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

*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.
- воспитывать у дошкольников нравственные качества.
- воспитывать положительные моральные - волевые качества
- формировать навыки здорового образа жизни.

### **5-6 лет (старшая группа)**

*Цель* – формирование обогащения двигательного опыта детей, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

*Задачи.*

*Обучающие:*

- освоение основных видов движений:

Катание «змейкой» между предметами, бросание мяча вверх и ловля, бросание мяча друг другу с хлопками, бросание мяча из положения, сидя, бросание мяча с поворотом кругом, бросание мяча с отскоком от земли, бросание мяча, ловя в движении. Отбивание мяча двумя руками с шагом в прямом направлении, отбивание одной рукой, отбивание о стенку с хлопком и поворотом. Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой, броски двумя руками набивного мяча.

- формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- повышать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
- приобщать к развитию двигательных способностей.
- обучать детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- побуждать к активному использованию полученных знаний в процессе игры.
- формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм.
- знакомить детей с видами спорта с мячом, которые входят в Олимпийские игры.
- знакомить детей элементам и жестам спортивных игр: баскетбол, волейбол (пионербол).

*Развивающие:*

- совершенствовать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: подача мяча, блокирование, передача мяча. Совершенствовать простейшие технико-тактические действия с мячом бросок через сетку, забрасывание в корзину.
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

*Воспитательные:*

- формировать навыков и стереотипов здорового образа жизни.
- воспитывать положительные морально-волевые качества.
- воспитывать умение играть коллективно, подчиняя собственные желания интересам коллектива.

#### **1.3. Объём и срок освоения программы.**

4 до 5 лет (средняя группа) - 48 часов;

5-6 лет (старшая группа) - 48 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

#### **1.4. Содержание программы:**

*Структура занятия:*

Для обучения детей действиям с мячом организуются занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1. Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2. Основная часть состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3. Подведение итогов организовывается в виде релаксации.

#### ***4 до 5 лет (средняя группа)***

✓ Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела; обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т. п.), пространственных представлений.

✓ Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

✓ Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

- 1) техникой перемещений, правильного бега и остановки;
- 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
- 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- 4) множеством элементов «школы мяча»;
- 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
- б) навыками совместных действий.

#### ***5-6 лет (старшая группа):***

✓ Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.

✓ Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции. Формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».

✓ Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. способность экстренно сформировать программу действий; развитие умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.

✓ Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

✓ Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);

2) технику ведения мяча путём усложнения заданий: – ведение с препятствиями, – обводка предметов, – ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча, – ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);

3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### ***4 до 5 лет (средняя группа)***

По окончании первого года обучения обучающиеся:

*Метапредметные результаты:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

*Личностные результаты:* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

*Предметные результаты.*

✓ Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела; обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т. п.), пространственных представлений.

✓ Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

✓ Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

- 1) техникой перемещений, правильного бега и остановки;
- 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
- 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- 4) множеством элементов «школы мяча»;
- 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
- 6) навыками совместных действий.

**5 - 6 лет (старшая группа)**

*Метапредметные результаты:* умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Личностные результаты:* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Предметные результаты:*

✓ Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.  
✓ Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции. Формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».

✓ Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. способность экстренно сформировать программу действий; развитие умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.

✓ Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

✓ Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);

2) технику ведения мяча путём усложнения заданий: – ведение с препятствиями, – обводка предметов, – ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча, – ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);

3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Учебный план**

**4-5 лет (средняя группа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов в неделю/ год			Формы контроля
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	

1.	Входная диагностика	2	0	2	Тестирование, наблюдение
2.	Техника перемещения, правильный бег и остановка	4	0	4	Наблюдение
3.	Техника ловли и удерживания мяча, передача и ведения его	5	0	5	Наблюдение
4.	Катание мяча «змейкой» между предметами.	3	0	3	Наблюдение
5.	Отбивание мяча о землю с попыткой ловить его	4	0	4	Наблюдение
6.	Броски мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель правой и левой рукой	3	0	3	Наблюдение
7.	Броски мяча в баскетбольную корзину	4	0	4	Наблюдение
8.	Через волейбольную сетку разными способами	6	0	6	Наблюдение
9.	Множеством элементов «школы мяча»	6	0	6	Наблюдение
10.	Действия с мячом без зрительного контроля	3	0	3	Наблюдение
11.	Навыки совместных действий.	6	0	6	Наблюдение
12.	Итоговая диагностика	2	0	2	Тестирование, наблюдение
	<b>Итого:</b>	48	0	48	

*5-6 лет (старшая группа)*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов в неделю/ год			Формы контроля
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	Входная диагностика	2	0	2	Тестирование, наблюдение
2.	Катание «змейкой» между предметами	2	0	2	Наблюдение
3.	Броски мяча вверх и ловля его	4	0	4	Наблюдение
4.	Броски мяча друг другу с хлопками	4	0	4	Наблюдение
5.	Броски мяча из положения, сидя, с поворотом	2	0	2	Наблюдение

	кругом				
6.	Броски мяча с отскоком от земли, ловя в движении.	2	0	2	Наблюдение
7.	Отбивание мяча двумя руками с шагом в прямом направлении, отбивание одной рукой	3	0	3	Наблюдение
8.	Отбивание о стенку с хлопком и поворотом	3	0	3	Наблюдение
9.	Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой	3	0	3	Наблюдение
10.	Бросок мяча через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча)	5	0	5	Наблюдение
11.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо (умение оценить траекторию полёта мяча)	5	0	5	Наблюдение
12.	Ведения мяча путём усложнения заданий: – ведение с препятствиями, – обводка предметов	5	0	5	Наблюдение
13.	Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам	3	0	3	Наблюдение
14.	Обучение игре в баскетбол по облегчённым правилам	3	0	3	Наблюдение
15.	Итоговая диагностика	2	0	2	Тестирование, наблюдение
	<b>Итого:</b>	48	0	48	

**2.2. Календарный учебный график.  
4-5 лет (средняя группа)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	01.10 03.10	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Индивидуальная Поточная	2	Прокатывание мяча в воротики (высотой 50 см) с расстояния 1,5 м. Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1 м и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с расстояния 1 м. Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м от груди и снизу	Спортивный зал	Наблюдение
2.	Октябрь	08.10 10.10	16.25-16.45 16.55-17.15	Поточная Индивидуальная Фронтальная	2	Прокатывание мяча змейкой между конусами (5 шт., на расстоянии 80 см друг от друга). Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на пол (расстояние 1,5 м). Броски мяча по мишеням (на высоте 2 м.) от плеча одной рукой (расстояние 2м). Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча. Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Октябрь	15.10 17.10	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Поточная Работа в парах Фронтальная	2	Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок. Броски мяча по мишеням (6 мишеней) разными способами – 3 броска в каждую мишень (два подхода).	Спортивный зал	Наблюдение

						Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча. Прокатывание мяча по гимнаст. скамейке от начала до конца(и.п. – стоя на полу). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.		
4.	Октябрь	22.10 24.10	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Поточная Индивидуальная	2	Бросок мяча любым способом в корзину, поставленную на пол (высота 3 м.) Броски мяча по настенным мишеням (по желанию в любую) разными способами. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками от груди (по высокой дуге), снизу, с ударом об пол. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота – 30 см.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Ноябрь	05.11 07.11	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Поточная Индивидуальная	2	Прокатывание мяча по наклонной гимнастической скамейке. Отбивание мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку».	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Ноябрь	12.11 14.11	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в большой обруч, лежащий на полу.	Спортивный зал	Наблюдение

						<p>Прокатывание мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой между кеглями;</li> <li>- в маленькие воротики;</li> <li>- в большие воротики.</li> </ul> <p>Бросок мяча от груди в стенку с ловлей его после отскока.</p>		
7.	Ноябрь	19.11 21.11	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	<p>Броски мяча в маленький обруч, лежащий на полу.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча.</p> <p>Упражнение «Цепочка».</p> <p>Броски мяча в стену одной рукой и ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочередно левой и правой рукой.</p>	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Декабрь	03.12 05.12	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	<p>Прокатывание мяча снизу вверх по наклонной скамейке (в «горку»).</p> <p>Игра-соревнование «Чей зайчик дольше пропрыгает».</p> <p>Броски мяча по мишеням.</p> <p>Игровое упражнение «Точный бросок».</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель</p>	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Декабрь	10.12 12.12	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Индивидуальная Поточная	2	<p>Ведение мяча одной рукой с медленным продвижением вперёд.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик».</p> <p>Учим мячик прыгать через «горку».</p> <p>Бросок мяча в обруч, лежащий на полу.</p>	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Декабрь	17.12 19.12	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Поточная Фронтальная	2	<p>Броски (и ловля после отскока) мячей поочередно в 5 обручей, лежащих на полу, продвигаясь</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						<p>вперёд приставным шагом боком.</p> <p>Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.</p> <p>Прокатывание мяча по скамейке с попаданием в обруч, лежащий на полу.</p> <p>Броски мяча в стену.</p> <p>Бросок мяча в волейбольную сетку.</p>		
11.	Январь	09.01 14.01	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	<p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч.</p> <p>Сбить кеглю стоящую на полу.</p> <p>Работа с мишенями ( 4 мишени).</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо с разных расстояний.</p>	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Январь	16.01 21.01	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	<p>Ведение мяча в движении с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик».</p> <p>Учим мячик прыгать через «речку».</p> <p>Метание малого теннисного мяча в баскетбольный щит.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы.</p> <p>Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Февраль	04.02 06.02	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	<p>Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку.</p> <p>Бросок маленького (теннисного) мячика в кеглю, стоящую на полу.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (с большим мячом).</p>	Спортивный зал	Наблюдение
14.	Февраль	11.02 13.02	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	<p>Ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.</p> <p>Перебрасывание мяча</p>	Спортивный зал	Наблюдение

						в парах разными способами. Метание маленького мяча в движущуюся цель – в большой катящийся мяч. Передача мяча друг другу в тройках.		
15.	Февраль	18.02 20.02	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная, Поточная Фронтальная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Работа с мишенями. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку».	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Март	04.03 06.03	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Поточная Фронтальная	2	Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Сбить кеглю, прокатывая мяч. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком».	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Март	11.03 13.03	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Броски мяча в баскетбольную корзину издалека от плеча одной рукой. Упражнение «Цепочка обручей». Работа с мишенями. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Март	18.03 20.03	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Броски мяча по кругу в пятёрках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами.	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Апрель	01.04 03.04	16.25-16.45 16.55-17.15	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Игра «Разноцветные мячики». Игра «Собачки». Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку». Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Апрель	08.04 10.04	16.25-16.45 16.55-17.15	Поточная Фронтальная Индивидуальная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Метание маленького мячика в баскетбольный щит. Передача мяча друг другу в парах в	Спортивный зал	Наблюдение

						движении.		
21.	Апрель	15.04 17.04	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Поточная Индивидуальная	2	Игровое упражнение «Ловкий мячик». Игра «Собачки». Работа с мишенями. Эстафеты		
22.	Апрель	22.04 24.04	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Поточная Индивидуальная	2	Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая». Игровое упражнение «Ловкий мячик». Ведение мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи.	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Май	06.05 08.05	16.25-16.45 16.55-17.15	Фронтальная Поточная Индивидуальная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо. Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Май	13.05 15.05	16.25-16.45 16.55-17.15	Поточная Индивидуальная Фронтальная	2	Разминка с обручем. Игровое упражнение «Дрессируем тигров». Работа с мишенями. Игра «Аист и лягушата».	Спортивный зал	Наблюдение
<b>Всего: 48</b>								

*5-6 лет (старшая группа)*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	02.10	16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Индивидуальная Фронтальная Поточная	1	Прокатывание мяча змейкой между стойками. Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди, от плеча. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, от груди.	Спортивный зал	Наблюдение
2.	Октябрь	07.10  09.10	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40	Индивидуальная Поточная Фронтальная	2	Прокатывание мяча в воротики. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Броски мяча	Спортивный зал	Наблюдение

			16.50-17.15 17.25-17.50			от груди в обруч. Броски мяча от границы поля через волейбольную сетку от груди и от плеча. Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке снизу вверх до конца.		
3.	Октябрь	14.10  16.10	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Сбить кеглю, прокатывая мяч. Перебрасывание мяча друг другу в парах, различными способами.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Октябрь	21.10  23.10	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Игровое упражнение «Ловкий мячик», мячик прыгать через «горку». Броски мяча по настенным мишеням. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча. Перебрасывание мяча друг другу через волейбольную сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Ноябрь	06.11  11.11	16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50  16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35	Индивидуальная Фронтальная Поточная	2	Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку». Игра «Пять бросков». Прокатывание мяча. Игровое упражнение «Точный бросок». Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку точно в руки.	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Ноябрь	13.11	16.15-16.40	Индивидуальная,	2	Игровое	Спортивный	Наблюдение

		18.11	16.50-17.15 17.25-17.50  16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35	Поточная Фронтальная		упражнение «Цепочка обручей» Бросок мяча в маленький обруч. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бросок теннисного мяча в стену одной рукой с ловлей его после отскока от пола. Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	зал	
7.	Ноябрь	20.11  25.11	16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50  16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Бросок малого (теннисного) мяча в кеглю, стоящую на полу.	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Декабрь	02.12  04.12	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Броски в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча в парах различными способами. Работа с мишенями. Ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Декабрь	09.12  11.12	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35 16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Передача мяча в парах в движении. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку»	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Декабрь	16.12  18.12	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15	Индивидуальная, Фронтальная Поточная	2	Метание маленького (теннисного) мяча. Игровое упражнение «Цепочка	Спортивный зал	Наблюдение

			17.25-17.50			обручей». Передача мяча друг другу в тройках. Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении.		
10.	Январь	13.01  15.01	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Броски мяча друг другу по кругу в пятёрках. Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку издалека.	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Январь	20.01  22.01	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Игровое упражнение «Ловкий мячик». Работа с мишенями. Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам.	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Февраль	03.02  05.02	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Ведение мяча и защитные действия в тройках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком».	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Февраль	10.02  12.02	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Передача мяча в парах в движении. Игровое упражнение «Дрессируем мячик»	Спортивный зал	Наблюдение
14.	Февраль	17.02  19.02	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Игра «Аист и лягушата». Упражнение «Цепочка обручей»	Спортивный зал	Наблюдение
15.	Март	03.03  05.03	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Передача в парах друг другу двух мячей. Работа с мишенями (8 мишеней) «Снайперы» «Баскетбол» «Змейка»	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Март	10.03  12.03	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Передача в парах друг другу двух мячей одновременно. «Снайперские броски». «Охотники и	Спортивный зал	Наблюдение

						лисицы). «Ведение мяча с неожиданной остановкой». «У кого какие детки»		
17.	Март	17.03  19.03	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» «10 передач», «Борьба за мяч», «Рыбы, птицы, звери»	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Март- Апрель	24.03  02.04	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	«За мячом». «Подвижная цель» «Ловишки с мячом» «Волейбол» «Кто чем занимается»	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Апрель	07.04  09.04	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи.. «Займи свободный кружок». «Баскетбол». «Подумай и назови».	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Апрель	14.04  16.04	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Метание малого (теннисного) мячика в баскетбольный щит. «Попади в кольцо». «Из обруча в обруч». «Чей? Чья? Чье?»	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Апрель	21.04  23.04	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	Передача в парах друг другу двух мячей. «Эстафета с гимнастической палкой». «Мяч партнёру». «Баскетбол». «Четыре стихии».	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Май	05.05  07.05	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15 17.25-17.50	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	«Блуждающий мяч» «Эстафетная передача мячей» «Все к своим флажкам».	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Май	12.05  14.05	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35  16.15-16.40 16.50-17.15	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	2	«Подбрось-поймай». «Мяч в корзине» «Мяч с двух сторон» «Волейбол»	Спортивный зал	Наблюдение

			17.25-17.50					
24.	Май	19.05	16.00-16.25 16.35-17.00 17.10-17.35	Фронтальная Индивидуальная, Поточная	1	«Мяч в горку» «Эстафета с ведением мяча» «Передача мяча в парах» «Баскетбол»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>Всего: 48</b>								

### 2.3. Условия реализации программы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Школа мяча» помещение должно соответствовать следующим характеристикам.

Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- ✓ резиновые (малые, средние, большие) - 20 шт.;
- ✓ малые пластмассовые - 20 шт.;
- ✓ малые резиновые - 20 шт.;
- ✓ баскетбольные - 10 шт.;
- ✓ волейбольные - 10 шт.;

1. Цветные кубики - 20 шт.

2. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- ✓ мячики для пинг-понга
- ✓ мячики для большого тенниса

3. Баскетбольные корзины - 2 шт.;

4. Напольные корзины - 4 шт.;

5. Шнур для натягивания - 2шт.;

6. Волейбольная сетка - 1 шт.;

7. Обручи - 10 шт.;

8. Кегли - 20 шт.;

9. Гимнастические скамейки - 3 шт.

10. Мишени - 3 шт.;

11. Коврики - 15 шт.;

12. Свисток - 1 шт.;

13. Насос для накачивания мячей – 1 шт.;

14. Жилетка игровая – 26 шт.;

Перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, музыкальный центр).

Требования к специальной одежде обучающихся (спортивная форма).

#### **Информационное обеспечение**

Электронные образовательные ресурсы

- ✓ магнитофон;

флэш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

- ✓ флэш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

#### **Кадровое обеспечение**

№	ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации/ профессиональная переподготовка	Общий стаж работы/ стаж работы по специальности
1.	Владимирова Екатерина Александровна	Инструктор по физической культуре	Высшее 2007 г.	Апрель 2023 г.	22 года/ 10 лет

## **2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня владения мячом проводятся в начале и в конце учебного года.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

- 1) техникой перемещений, правильного бега и остановки;
- 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
- 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- 4) множеством элементов «школы мяча»;
- 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
- 6) навыками совместных действий.

На втором году обучения дети осваивают:

- 1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);
- 2) технику ведения мяча путём усложнения заданий: – ведение с препятствиями, – обводка предметов, – ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча, – ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);
- 3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

## **2.5. Оценочные материалы.**

**Критерии оценки выполнения:** каждый тест оценивается в баллах.

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл - ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов - отказ от выполнения движения.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровня владения мячом.

*Первый год обучения.*

Высокий уровень - от 22 до 27 баллов.

Средний уровень - от 13 до 21 балла.

Низкий уровень - от 0 до 12 баллов.

*Второй год обучения.*

Высокий уровень - от 13 до 18 баллов.

Средний уровень - от 7 до 12 баллов.

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов.

## **2.6. Методические материалы.**

*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, подвижные игры, эстафеты с мячом.

*Заключительная часть:* мало подвижные игры, игра, ходьба, релаксация. (Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

*Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.* Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В средних и

старших группах дети катают набивной мяч весом до 500г. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая им 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 излишнем сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на 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, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти.

При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками.

Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель.

Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5 м), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мячу летит 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 с разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

#### ***Методика обучения игре в пионербол.***

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в пионербол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умениям видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

#### ***Методика обучения ведению мяча.***

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно

Вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения: 1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой. 2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передавая мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого. 4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

## **2.7. Список литературы.**

*Для педагога.*

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983 - 79 с.: ил.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: 1992 - 99 с.
3. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2003 - 128 с.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: 1982 - 97 с.
5. Казак О.Н. Большая книга игр для детей СПб., 1999
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006 - 251 с.

7. Кузин В.В.Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., Физкультура и спорт. 2002 – 133 с.
8. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе. М., 2001 №4 33 с.
9. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008 211 с
- 10.Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. СПб.: КАРО, 2010.
- 11.Пензулаева Л.И. Физкультурная культура в детском саду. Мазайка-Синтез, М., 2021 - 143 с
- 12.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008 - 79 с.

*Для детей и родителей.*

1. Гризик Т.И., Глушкова Г.В.: Наши коллекции. Летние виды спорта. Пособие для детей 5-7 лет. Изд.: Просвещение, 2014 год. 15 с.
- 2.Гризик Т.И., Глушкова Г.В.: Успех. Наши коллекции. Зимние виды спорта.Для детей 5-7 лет. Изд.: Просвещение, 2014 год. 15 с.
3. <https://rebenokvsporte.ru/> интернет-ресурс «Ребенок в спорте: все о детском спорте и психологии спортсменов».
- 4.<https://спортания.рф/> Азбука ЗОЖ для детей, Букварь здоровья.

## **2.8. Приложения.**