

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 46 «Первоцвет» города Ставрополя

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от « 31 » 08. 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с № 46 «Первоцвет» г. Ставрополя
_____ Тоторкулова М.А.
Приказ № 69 – ОД от 31 .08.2023

Рабочая программа
по дополнительному образованию
предоставление занятия физкультурно – спортивной направленности
Кружок «Школа мяча»
Возраст детей: 5-6 лет
6-7 лет

Руководитель: Вакулевич О.Г.
Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

г. Ставрополь, 2023

Рабочая программа кружка «Школа мяча»

Содержание

I. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Цели и задачи программы.

Характеристика детей 5-6, 6-7 года жизни.

Педагогические принципы построения программы.

Планируемые результаты освоения программы.

II. Содержательный раздел

Особенности содержания программы.

Календарно – тематическое планирование.

III. Организационный раздел

Программно-методическое обеспечение

Оснащение воспитательно-образовательного процесса

Литература.

I. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Школа мяча» - предоставление занятий по совершенствованию двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях с мячом, является структурной компонентой частью образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 46 «Первоцвет» города Ставрополя. В связи с этим в структуру Программы воспитания включены три раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых предусмотрены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Рабочая программа воспитания разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении Санитарно- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Программа «Школа мяча» Н.И. Николаевой.; Детство- Пресс, 2012 год.
- Программа по физической культуре «Красота, здоровье, гармония». П.П. Болдурчиди. Ставрополь , ИРО,1996 г

Содержание программы определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей 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, 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, втроём, 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 обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель кружка: Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

1. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности.
2. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
3. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Характеристика детей 5-7 года жизни.

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 – 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Педагогические принципы построения программы.

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста,
- прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования

- принцип гармоничности образования
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- сотрудничество Организации с семьёй
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития)
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Планируемые результаты освоения программы.

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. 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, умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи. Ребёнок освоил элементы спортивных игр с мячом.

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

№	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	5-6 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков	5-6лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой	5-7 лет
4.	Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно	5-7лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол	5-7 лет
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	5-7 лет
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	5-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-7 лет
10.	Выполнять упражнения с мячом в паре	5-7 лет

II. Содержательный раздел

Количество занятий в неделю	1
-----------------------------	---

Длительность одного занятия	Старшая группа	Подготовительная группа
	25 мин	30 мин
День недели	Пятница	Пятница
Место проведения	Физкультурный зал	
время	15-40-16-05	16.05-17-20

Особенности содержания программы

Возрастная категория воспитанников: дети 5-7 года

Комплексно-тематический план рассчитан на 1 год.

Образовательная деятельность в вечернее время 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, 34 занятия в год.

Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.
- освоение детьми техникой игры состоящих из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения) мышц рук
- использование различных видов мячей для ОРУ
- использование дыхательных упражнений
- проведение ритмической гимнастики
- использование упражнений на расслабление.

Структура занятия «Школы мяча»

Вводная часть: ходьба, бег

Основная часть:

- разминка под музыку (аэробные упражнения)
- обучение движениям с мячом
- дыхательное упражнение
- подвижная игра

Заключительная часть:

- релаксация

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- * показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- * пояснение и показ упражнений
- * повторение упражнения
- * использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений
- * творческие задания
- * игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие кружка «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

**Календарно – тематическое планирование.
Учебно-тематический план работы
Кружка «Школа мяча»
5-6 лет**

МЕСЯЦЫ	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ
СЕНТЯБРЬ	Мониторинг: Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча, подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте, перебрасывание мяча друг другу, отбивание мяча на месте одной рукой.	
	Беседа №1 «Откуда пришёл мяч ? Обучение : Бросок мяча вверх, ловля его двумя . п/и «Пятнашки с мячом»	1
	Беседа № 2 «Какие бывают мячи?» Обучение: Бросок мяча вверх, хлопок перед собой; ловля его двумя руками Закрепление: Бросок мяча вверх, ловля двумя руками. п/и «Пятнашки с мячом»	1
ОКТЯБРЬ	Обучение: Удар мяча об пол, поворот кругом, ловля его двумя руками. Закрепление: Удар мяча об пол, ловля его двумя руками. п/и «Мяч на ракетке»	1
	Обучение : Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Закрепление : Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) п/и «Ловкий стрелок»	1
	Обучение :Подбрасывание мяча вверх с хлопками Закрепление Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. п/и «Ловишка с мячом»	1
	Обучение: Удар мяча о стенку, ловля его с отскока от стены Закрепление: Удар мяча об пол поворот кругом, ловля его двумя руками. п/и «Летучий мяч»	1
Ноябрь	Обучение: Бросок мяча из-за головы двумя руками в парах. Закрепление: Бросок мяча снизу двумя руками в парах. п/и «Летучий мяч».	1
	Обучение: Бросок мяча от груди двумя руками в	1

	парах. Закрепление: Бросок мяча из-за головы двумя руками в парах. п/и «Найди свой цвет».	
	Обучение: Бросок мяча из-за головы об пол в парах. Закрепление: Бросок мяча от груди двумя руками в парах. п/и «Стой».	1
Декабрь	Обучение: Удар мяча об пол, ловля его двумя руками при ходьбе. Закрепление: Бросок мяча из-за головы об пол в парах. п/и «Охотники и утки»	1
	Обучение: Метание мяча с расстояния 2- 2,5 м в обруч, расположенный на полу, способом снизу. Закрепление: Перебрасывание мяча произвольным способом через сетку. п/и «Шарильщик».	1
	Беседа № 3 «Поле и его линии». (Приложение № 1) Обучение: Перебрасывание мяча произвольным способом через сетку. п/и «У кого больше мячей?»	1
	Обучение: Бросок мяча из-за головы об пол в парах. Закрепление: Бросок мяча от груди двумя руками в парах. п/и «Стой».	1
	Обучение: Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Закрепление :Прыжки на мячах – хлопах П/и «Лови – не лови»	1
Январь	Обучение: Метание мяча с расстояния 2- 2,5 м в обруч, способом из-за головы. Закрепление: Метание мяча с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, расположенный на полу, способом сверху. п/и «Задний ход».	1
	Обучение: Отбивание мяча об пол на месте правой рукой. Закрепление: Метание мяча с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, способом из-за головы. п/и «Круг».	1
	Обучение :Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Закрепление :Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»	1
Февраль	Обучение: Отбивание мяча об пол на месте левой рукой Закрепление: отбивание мяча об пол на месте	1

	<p>правой рукой. п/и «Займи свободный кружок».</p>	
	<p>Обучение: Отбивание мяча об пол на месте, с передачей его из правой руки в левую. Закрепление: Отбивание мяча об пол на месте левой рукой. п/и «Мячи разные несём».</p>	1
	<p>Обучение: Отбивание мяча об пол правой рукой, поворачиваясь вокруг себя. Закрепление: Отбивание мяча об пол на месте, с передачей его из правой руки в леву п/и «По кочкам».</p>	1
	<p>Обучение: Отбивание мяча об пол левой рукой, поворачиваясь вокруг себя. Закрепление: Отбивание мяча об пол правой рукой, поворачиваясь вокруг себя. п/и «Догони партнёра».</p>	1
Март	<p>Обучение: Отбивание мяча об пол правой рукой, с продвижением вперёд. Закрепление: Отбивание мяча об пол левой рукой, поворачиваясь вокруг себя. п/и «Передай мяч по цепочке».</p>	1
	<p>Обучение: Отбивание мяча об пол левой рукой, с продвижением вперёд. Закрепление: Отбивание мяча об пол правой рукой, с продвижением вперёд. п/и «Туннель».</p>	1
	<p>Обучение: Ведение мяча в беге. Закрепление: Отбивание мяча об пол левой рукой, с продвижением вперёд. п/и «Успей поймать».</p>	1
	<p>Обучение: Ведение мяча и передача его в ходьбе парами. Закрепление: Ведение мяча в беге. п/и «Защити мяч».</p>	1
	<p>Обучение : Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком) Закрепление :Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</p>	1
Апрель	<p>Обучение: Ведение мяча и передача его в беге парами. Закрепление: Ведение мяча и передача его в ходьбе парами. п/и «Мячи разные несём»</p>	1
	<p>Обучение: Метание мяча в баскетбольный щит с места. Закрепление: Ведение мяча и передача его в беге парам п/и «Эстафета с ведением мяча».</p>	1
	<p>Обучение: Метание мяча в баскетбольный щит с ведением. Закрепление: Метание мяча в баскетбольный щит с</p>	1

	места. п/и «Охотники и утки».	
	Обучение: Метание мяча в баскетбольный щит с передачей партнёру. Закрепление: Метание мяча в баскетбольный щит с ведением. п/и «Три мяча».	1
Май	Обучение: Метание мяча в баскетбольный щит с ведением. Закрепление: Метание мяча в баскетбольный щит с места. п/и «Охотники и утки».	1
	Обучение :Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Закрепление :Перебрасывание мяча с одной руки в другую п/и «Охотники и куропатки»	1
	Обучение :Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Закрепление : Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах	1
	Итоговое занятие кружка «Цирковое представление»	1
Всего за учебный год		34

**Учебно-тематический план работы
Кружка «Школа мяча»
6-7-лет**

МЕСЯЦЫ	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ
СЕНТЯБРЬ	Мониторинг: Отбивание мяча – не 10 раз не теряя мяча, подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте 10-20 раз, перебрасывание мяча друг другу, отбивание мяча на месте одной рукой 10 раз.	
	Беседа: «Игры с мячом». Закрепление: Ведение мяча с продвижением вперёд в ходьбе и беге. п/и «Пятнашки с мячом».	1
	Обучение: Ведение мяча с продвижением вперёд. Закрепление: Метание мяча в мишень . п/и «Пятнашки в тройках».	1
ОКТАБРЬ	Обучение: Бросок мяча в кольцо снизу. Закрепление: Ведение мяча вокруг предметов с продвижением вперёд.	1

	п/и «Играй, играй, мяч не теряй».	
	Обучение: Бросок мяча в кольцо сверху. Закрепление: Бросок мяча в кольцо снизу. п/и «Туннель».	1
	Обучение: Ведение мяча приставным шагом. Закрепление: Бросок мяча в кольцо сверху. п/и «Мяч водящему».	1
	Обучение: Бросок мяча в корзину Закрепление: Ведение мяча приставным шагом. п/и «Метко в корзину».	1
Ноябрь	Обучение: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. Закрепление: Бросок мяча цель п/и «Эстафета с ведением мяча».	1
	Обучение: Бросок мяча в кольцо одной рукой Закрепление: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. п/и «Мяч между кеглями».	1
	Обучение: Ведение мяча правой, левой рукой, свободно продвигаясь по площадке. Закрепление: Бросок мяча в кольцо одной рукой. п/и «Поймай мяч»	1
	Обучение: Ведение мяча с изменением направления передвижения. Закрепление: Ведение мяча правой, левой рукой, свободно продвигаясь по площадке. п/и «Чья команда быстрее?».	1
Декабрь	Обучение: Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Закрепление: Ведение мяча с изменением направления передвижения. п/и «Ведение мяча парами»	1
	Обучение: Ловля мяча в парах . Закрепление: Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. п/и «Сбей кеглю»	1
	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1
	Обучение: Прыжок до кольца в беге. Закрепление: Ловля мяча в парах с выпадами вперёд, в стороны п/и «Попади по мячу»	1
	Обучение: Прыжок до кольца в беге. Закрепление: Ловля мяча в парах с выпадами вперёд, в стороны п/и «Попади по мячу»	1
Январь	Беседа: «Кавказские народные игры с мячом» Закрепление: Прыжок до кольца в беге п/и «Забери мяч».	1
	Закрепление: Отбивание мяча о пол продвигаясь	1

	по кругу п/и «Гонки мячей по кругу».	
	Обучение: Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом. п/и «Кого называли, тот лови мяч».	1
Февраль	Беседа: «Что можно и чего нельзя в игре с мячом?». Закрепление: отбивание мяча о пол двумя руками п/и «Мяч по кругу».	1
	Обучение: Бросок мяча с места двумя руками от груди. Закрепление: метание в цель . п/и «Вызови по имени».	1
	Обучение: Игра в мяч командами. Закрепление: Бросок мяча через сетку двумя руками от груди. п/и «Поймай мяч».	1
	Обучение :Броски мяча о стену Закрепление : Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно п/и «Ловишка с мячом»	1
Март	Беседа: «Олимпийские игры с мячом» Закрепление: Ведение мяча одной рукой. п/и «Подвижная цель».	1
	Обучение: Бросание мяча друг другу из разных положений. Закрепление: Передача мяча в тройках п/и «Эстафета с ведением мяча».	1
	Обучение: Игра в баскетбол командами Закрепление: Передача мяча парами, при противодействии защитника п/и «Поймай мяч».	1
	Обучение: Игра в баскетбол командами. Закрепление: Бросок мяча одной рукой в корзину п/и «Пять бросков».	1
	Обучение :Забрасывание мяча в корзину с двух шагов. Закрепление :Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»	1
Апрель	Обучение: Игра в мяч командами. Закрепление: Ведение мяча с продвижением вперед. п/и «Мяч капитану».	1
	Обучение: Игра в мяч командами Закрепление: Самостоятельные игры с мячом п/и «Будь внимателен»	1
	Обучение: Игра в баскетбол командами. Закрепление: Ведение мяча с изменением скорости передвижения. п/и «Ловец с мячом».	1
	Обучение: Метание в движущуюся мишень .	1

	Закрепление: Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. п/и «Метко в корзину».	
Май	Обучение: Ведение мяча в беге. Закрепление: Отбивание мяча об пол левой рукой, с продвижением вперед. п/и «Успей поймать».	1
	Обучение :Отбивание мяча об пол левой рукой, с продвижением вперед. Закрепление : Перебрасывание мяча друг другу в парах Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»	1
	Обучение Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Закрепление :Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы П/и «Лови – не лови»	1
	Итоговое занятие кружка «Мой веселый звонкий мяч »	1
Всего за учебный год		34

III. Организационный раздел

Программно-методическое обеспечение.

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 46 «Первоцвет» г. Ставрополя.
2. Программа по физической культуре «Красота, здоровье, гармония».П.П. Болдурчиди. Ставрополь , ИРО,1996 г.
3. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

Оснащение воспитательно-образовательного процесса

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой.

Оборудование соответствует требованиям программы.

- мячи: - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (25 шт.)
- надувные (25 шт.)
- массажные резиновые (25шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

Мелкие предметы для развития кисти руки.

Баскетбольные корзины (2 шт.)

Напольные корзины (4 шт.)

Шнур для натягивания (2шт.)

Волейбольная сетка (1 шт.)

Футбольные ворота (2 шт)

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. *Солнышко*. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. *Хлопушки*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. *Отбивалки*. Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой .
4. *Правый – левый*. Отбивать мяч правой левой рукой поочередно .
5. *Кулачок*. Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. *Ребро*. Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. *Подскок*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. *Хлоп – гоп*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. *Вертушка*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. *Корзинка*. Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

Виды упражнений с мячом в движении

1. *Бим-Бом*. Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. *Волна*. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. *Тик-так*. Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
4. *Юла*. Так же отбивать мяч и ловить после кружения
5. *Самолёт*. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. *Луноход*. То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. *Вертолёт*. То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. *Стрела*. (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. *Стрела вторая*. То же упражнение, но мяч в левой руке .
10. *Кораблик*. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

Методика обучения детей упражнениям с мячом (Д.В.Хухлаева)

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён

вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз – назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок.

Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом
(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)**

И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке.
Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую.
Опустить руки через стороны вниз.

И.п: то же.

Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

И.п: тоже.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.

И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке.

Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.

Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.

Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.

И.п: то же.

Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

И.п: то же, ноги врозь.

Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.

И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола.
Опустить руки.

И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

**Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения
(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)**

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на

полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см.

Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м.