Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 8 «Сказка» комбинированного вида» г.Волхов

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 29.05.2018 г. № 6

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 8«Сказка»:
Приказ от 30.05.2018 г. № 129

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча»

Разработчик программы:
Тютькова Светлана Юрьевна,
инструктор по физической культуре

г.Волхов
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

№/п	Раздел	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	5
3	Содержание курса	9
4	Организационно – педагогические условия реализации программы	20
5	Ожидаемый результат	21
6	Список используемой литературы	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» является программой **физкультурно – спортивной направленности** и разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча» была использована методическая литература данной направленности.

Программа реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на создание специальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей через освоение разнообразных технических приемов спортивных игр с мячом.

Задачи программы:

1. Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.
3. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки

Новизна и актуальность:

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, что влечет за собой нарушение

осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности, в детском саду возможна организация дополнительного образования по физическому воспитанию детей.

Программа ориентирована на осуществление оздоровления и физического развития ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через обучение техническим приемам некоторых спортивных игр с мячом. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму. Направленность программы способствует улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств; формированию двигательной культуры через обучение игровым действиям с мячом учитывая возрастные особенности дошкольников.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста – от 4 до 6 лет.

Срок реализации Программы – два года.

2. Учебно – тематический план

Первый год обучения

Месяц/ кол-во занятий	Тема, содержание			
Октябрь (4 занятия)	«Мячи разные бывают».	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз.	Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя руками.	Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз
Ноябрь (4 занятия)	Ведение мяча боком.	Подбрасывание мяча с хлопками.	Прокатывание мяча между кеглями.	**Игровое** «Быстрый мяч».
Декабрь (4 занятия)	Подбрасывание мяча с разными заданиями.	Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	Перебрасывание набивного мяча друг другу.	**Игровое** «Разноцветный быстрый мяч».
Январь (3 занятия)	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя.	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений.	Прокатывание набивного мяча друг другу.	**Игровое** «Охотники и звери»; «Займи свободный кружок».
Февраль (4 занятия)	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	Ведение мяча правой рукой, (мяч справа); ведение мяча левой рукой, (мяч слева).	Прокатывание набивного мяча друг другу в движении.	**Игровое** «Ловишка в кругу»; «У кого меньше мячей»; «Стой!»

Месяц	Тема, содержание

Март (4 занятия)	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.	Перебрасывание мяча через сетку.	Обучение игре в волейбол.	**Игровое** «Волейбол».
Апрель (4 занятия)	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Обучение игре в баскетбол.	**Игровое** «Баскетбол».
Май (3 занятия)	Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу из разных исходных положений.	Контрольно-учетное по итогам.	Контрольно-учетное по итогам.	Контрольно-учетное по итогам.

Второй год обучения

Месяц	Тема, содержание			
Октябрь (4 занятия)	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).	Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя и сидя).
Ноябрь (4 занятия)	Перебрасывание мяча во время бега.	Бросать мяч правой и левой рукой через веревку, бегать за мячом (пробегая через веревку, под веревкой).	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	Отбивание мяча одной рукой на месте, в движении не менее 10 раз.

Месяц	Тема, содержание

Декабрь (4 занятия)	Ведение мяча, продвигаясь между предметами.	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).	Ведение мяча, продвигаясь бегом.	Ведение мяча прыжками.
Январь (3 занятия)	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.	Бросание мяча в цель из исходного положения стоя на коленях.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом из-за головы.
Февраль (4 занятия)	Перебрасывание набивного мяча друг другу.	Прокатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя).	Перекатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).	Перекатывание набивного мяча друг другу в ворота.

Месяц	Тема, содержание			
Март (4 занятия)	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.	Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.	Перебрасывание мяча через сетку.	**Игровое** «Волейбол».
Апрель (4 занятия)	«Мяч в обруч» бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.	Передавать мяч в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.	Бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.	**Игровое** «Баскетбол».
Май (3 занятия)	Ведение мяча правой и левой ногой между предметами.	Контрольно-учетное по итогам	Контрольно-учетное по итогам.	Контрольно-учетное по итогам.

3. Содержание курса

Данные Программы направляют усилия педагогов на то, как помочь ребенку найти себя в движении. В основе этих концепций лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

Реализация программы

п/п	Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
1.	-Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. - Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. -Формирование правильной осанки. -Развитие согласованности и координации движений. -Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.	Беседа; кружок; досуги; праздники; разучивание комплекса; инструктаж; показ упражнения взрослым и детьми.	Групповая; подгрупповая; индивидуальная.
2.	-Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. -Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. -Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.	Спортивные досуги; праздники.	Групповая; подгрупповая; индивидуальная.
3.	-Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые	Подвижные игры.	Групповая; подгрупповая.

	спортивные и подвижные игры. -Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.		

Упражнения, используемые на первом этапе обучения

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не мене 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя, сидя).
11. Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание мяча друг другу.
14. Прокатывание мяча в ворота друг другу.
15. Перебрасывание мяча друг другу.
16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
18. Тренинг «Фитбол».

Упражнения, используемые на втором этапе обучения

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. Прокатывание мяча из разных исходных положений (стоя, сидя).
4. Перебрасывание мяча разными способами
   (снизу, от груди, из-за головы).
5. Перебрасывание мяча из разных исходных положений
   (стоя, сидя, стоя на коленях).

6. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
7. Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мяча друг другу во время бега.
10. Перебрасывание мяча через сетку.
11. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча прыжками.
19. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. Тренинг «Фитбол».

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМ С МЯЧОМ

Катание, бросание, метание, отбивание

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

- В исходном положении **сидя на полу** спина должна быть прямая, мяч находиться между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч (прицеливается, измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями рук, после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.
- При катании мяча **сидя на стуле**, ребенок наклоняется вперед, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.
- При катании мяча **из положения стоя** ребенок, присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает. Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его

легко поймать. При ловле нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной (как правой, так и левой). Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5-2 м.

В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребенка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя руками: ребенок берет его **снизу обеими руками** (ладонями вперед), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании **одной рукой** нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если катят правой), взять мяч снизу (ладонью вперед) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок 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).

Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок 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 мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч;
- ✓ поймать мяч после отскока от пола.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его двумя руками:

Сначала дается 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).

Бросание мяча двумя руками от груди используют, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед - вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди 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.

Бросание мяча 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 вперед - 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 вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной к школе группе. 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.

Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками. По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные 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 вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой («возле» или «между» предметами).

Метание мяча 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 мяча 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 нога отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполоборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперед. При прицеливании туловище наклоняется вперед; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед - вверх до уровня глаз ребенка, левая рука слегка отводится вниз - назад. При замахе правая рука с предметом идет назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, на нее переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляются ноги и туловище.

Метание мяча способом из-за головы применяется при бросании в обруч и кольцо, через веревку или сетку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед - вверх и делает бросок.

Метание мяча способом двумя руками сбоку:

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 вперед.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего дошкольного возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель.

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

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

<u>Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:</u>

1. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий с мячом и включением в них детей.
2. Пояснение и показ упражнений с мячом.
3. Повторение упражнения. Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.
4. Творческие задания с мячом.
5. Игровые и соревновательные задания с мячом.

Эффективность обучения игровым действиям с мячом зависит от правильного подбора методов и приемов.

Последовательность освоения упражнений с использованием мячей - фитболов

I блок упражнений:

- Различные прокатывания мяча - фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.
- Игры с мячом - фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч».
- Обучить правильной посадке на мяче - фитболе.
- Учить базовым исходным положениям при выполнении упражнений на мяче - фитболе (сидя, лежа, в приседе).

II блок упражнений:

- Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук, ног в сочетании с покачиваниями на мяче - фитболе.
- Обучать детей упражнениям на сохранение равновесия в различных исходных положениях на мяче - фитболе.
- Научить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мяча - фитбола в едином темпе.
- Научить выполнять упражнения в расслаблении мышц на мяче – фитболе.
- Научить выполнять упражнения на растягивание с использованием мяча - фитбола.

III блок упражнений:

- Совершенствовать качество выполнения упражнения в равновесии с использованием мяча – фитбола.

Последовательность обучения игровым действиям с мячом

- Обучение (первоначальное разучивание);
- Закрепление умения (углубленное разучивание);
- Совершенствование умения.

Подборка упражнений, заданий, игр:

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

«Дотронься до мяча»

Взрослые 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 1,5-2м. Взрослый возвращает мяч ребенку. Сначала ребенок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребенка 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 мяч, ребёнок сам его догоняет.

«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. 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 веревку»

Ребенок становится напротив веревки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до верёвки - не более 1,5 м. Ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним и снова бросает.

Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом

«Солнышко»

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

«Хлопушки»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

Вот подброшу к верху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши - я ловец мячей хороший.

«Отбивалки»

Отбивать мяч об пол двумя (или одной) руками.

Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку - заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

«Подскок»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду - прыгнет вниз, тогда словлю.

«Хлоп - гоп»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Вверх бросок, об пол отскок. Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

«Вертушка»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

«Корзинка»

Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх - там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

«Качели»

Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели. Ты - мне, я - тебе. Веселее нам вдвойне!

«Ведение по кругу»

Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 - начинаем мы катать!

Игровые упражнения и задания с мячом на месте

«Солнышко»

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

«Хлопушки»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

«Отбивалки»

Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

«Правый - левый»

Отбивать мяч правой - левой рукой поочерёдно.

«Кулачок»

Отбивать мяч об пол кулаком.

«Ребро»

Отбивать мяч об пол ребром ладони.

«Подскок»

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

«Хлоп - гоп»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

«Вертушка»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

«Корзинка»

Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Игровые упражнения и задания с мячом в движении

«Бим-Бом»

Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

«Волна»

Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

«Тик-так»

Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

«Юла»

Так же отбивать мяч и ловить после кружения.

«Самолёт»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

«Луноход»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

«Вертолёт»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

«Стрела»

Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

«Стрела вторая»

То же упражнение, но мяч в левой руке.

«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.

4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа учитывает «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа «Школа мяча» по формированию двигательной культуры детей с 4 до 6 лет реализуется по этапам обучения: первый и второй этапы обучения. Этап обучения определяется по уровню физического развития ребенка.

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации программы: специально организованные занятия; беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения.

Структура занятия:

I. **Вводная часть:** ходьба, бег.

II. **Основная часть:**

- разминка под музыку (аэробные упражнения);
- обучение движениям с мячом;
- дыхательные упражнения;
- подвижная игра.

III. Заключительная часть: релаксация; речевка.

Режим занятий: одно занятие в неделю; по времени – для детей 4-5 лет до 25 мин, для детей 5-6 лет до 30 мин.

Занятия проходят с группой 10 – 15 детей.

Условия реализации программы: физкультурный зал.

Оборудование и инвентарь: мячи резиновые (разного диаметра); мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; набивные мячи (медболы); физиомячи (мячи - фитболы); баскетбольные щиты; баскетбольные корзины; волейбольная сетка; ориентиры.

5. Ожидаемый результат

Форма подведения итогов: мониторинг обследования детей освоения программы два раза в год (сентябрь, май).

Результаты освоения программы отслеживаются на контрольных занятиях с помощью заданий:

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

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом:

- **Низкий уровень:**

Ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Неуверенно выполняет сложные упражнения. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

- **Средний уровень:**

Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Иногда замечает собственные ошибки. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

- **Высокий уровень:**

Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

6. Список используемой литературы

1. Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
2. Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
4. А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.