

Управление дошкольного образования администрация
муниципального образования городского округа «Сыктывкар»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №17» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАДОУ
«Центр развития ребёнка
детский сад №17»
_____ Стерлягова Е.М.

от «12» сентября 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
Секция «Школа мяча»**

4-5 лет

(возрастная группа)

1 год

(срок реализации программы)

Кирсанова В.Э.

(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую учебную программу)

2025 г.

(год разработки)

г. Сыктывкар

Содержание:

1.Целевой раздел:

-Пояснительная записка;	3
-актуальность	3-4
- цель и задачи ее реализации;	5
- возрастная категория воспитанников;	6
- формы обучения	6

2.Содержательный раздел:

-Календарный учебный график;	7
-Учебный план;	7
-Учебно-тематический план	7-8

3.Организационный раздел:

- Содержание дополнительной общеразвивающей программы	9-19
- Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы:	
- ожидаемые результаты	19
- рекомендации к проведению обследования достижений детей	19-20
 - Учебно-методическое обеспечение: литература, электронные образовательные и информационные ресурсы;	21
-Приложение	22-30

1.Целевой раздел:

Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана для Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 17» г. Сыктывкара (далее по тексту МАДОУ« Центр развития ребенка- детский сад №17») . МАДОУ« Центр развития ребенка- детский сад № 17» осуществляет образовательную деятельность согласно лицензии от 2014 г., выданной Министерством образования РК.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании» № 273 - ФЗ от 29.12.2012
2. Устав МАДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №17» г. Сыктывкара
3. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России) от 27 июля 2022 г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СанПин 2.3/2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча»

Актуальность

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Одним из путей совершенствования физического воспитания детей среднего дошкольного возраста в нашем ДООУ – применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания- подвижных игр .

Дополнительная образовательная программа «Школа мяча» направлен на обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, а так же знакомство детей с элементами игровых видов спорта в доступной форме и конечно же укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра упражнений развивающих навыки владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх и игровых упражнениях с элементами спортивных игр с мячом.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в

руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

- Заинтересовать детей упражнениями и играми с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину ,через сетку, в ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить и бросать мяч , сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам .
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.
- Дать возможность получать эмоциональное удовлетворение от общения друг с другом

Принципы и подходы в реализации программы:

В работе с детьми руководствуюсь следующими принципами и подходами:

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.
7. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самости детства
8. Реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, творческой активности.

9.С учетом поддержки инициативы детей в различных видах деятельности, возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Методы и приемы :

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года возможны занятия на спортивной площадке)

Комплектование группы

Набор в секцию проводится на основании желания детей и родителей ,в соответствии с возрастом.

Возраст обучаемых 4-5 лет

Форма обучения - специально организованные занятия, игры, игровые упражнения, эстафеты

2.Содержательный раздел:

Календарный учебный график по реализации рабочей учебной программы «Школа мяча» на 2025-2026 учебный год.

Направленность рабочей учебной программы платной образовательной услуги	Познавательное развитие
Режим работы МАДОУ	07.00 – 19.00
Начало учебного года	15.09.2025
Конец учебного года	29.05.2026
Количество недель в учебном году	34 недели
Количество занятий в неделю	1 раза в неделю
График каникул	01.06.2026 – 31.08.2026
Сроки проведения отчётных мероприятий для родителей	22.05.2026 – 31.05.2026

Учебный план

Количество занятий в неделю (количество минут)	Количество занятий в месяц (количество минут)	Количество занятий в год (количество минут)
1 (20 мин)	4(80)	34(680)

Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Диагностика	2		2

2	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
5	Подбрасывание мяча	5		5
6	Отбивание мяча	7.5	0.5	7
7	Перебрасывание мяча в парах	4		4
8	Забрасывание мяча в корзину	2.5	0.5	2
9	Перебрасывание мяча через сетку	2		2
10	Отбивание мяча ногой	2.5	0.5	2
11	Остановка мяча ногой	2		2
12	Прием мяча ногой	2		2
13	Забивание мяча в футбольные ворота	2.5	0.5	2
14	Итоговое	1		1
	Итого:	34	5	29

	месяц	№ занятия	Содержание
--	-------	--------------	------------

3.Организационный раздел:

Содержание

Вводные занятия	сентябрь	1	Разнообразие мячей спортивного зала. Знакомство со свойствами и качествами мячей
		2	Подвижные игры и игровые упражнения с разными мячами.
баскетбол	Октябрь	3	Беседа о спортивных играх с мячом. Баскетбол
		4	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками .
		5	Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока
		6	Броски в баскетбольное кольцо
	ноябрь	7	Перебрасывание мяча в парах
		8	Передача мяча в парах разными способами (снизу, от груди, из-за головы)
		9	Отбивание мяча двумя руками от стены разными способами
		10	Отбивание мяча от пола двумя руками на месте, вокруг себя
	декабрь	11	Отбивание мяча двумя руками в движении
		12	Отбивание мяча двумя руками в движении с остановкой –отбиванием на месте
		13	Отбивание двумя руками в движении -передача (в парах)
		14	Отбивание одной рукой, ловля двумя
волейбол	январь	15	Отбивание одной рукой на месте.
		16	Беседа о волейболе.
		17	Прокатывание мяча в прямом направлении, огибая предметы
		18	Прокатывание мяча в воротики с разного расстояния
	февраль	19	Метание в горизонтальную цель(обруч лежащий на полу)
		20	Метание в вертикальную цель(обруч)
		21	Метание в неподвижную цель(набивной мяч)
		22	Броски в баскетбольное кольцо двумя руками снизу
	март	23	Броски в баскетбольное кольцо из-за головы
		24	Перебрасывание мяча через сетку
		25	Перебрасывание мяча через сетку и ловля в парах
		26	Перебрасывание надувного мяча через сетку и отбивание
футбол	апрель	27	Беседа о футболе. История футбола
		28	Прокатывание мяча ногой по прямой,
		29	Прокатывание мяча ногой в парах ,прием мяча
		30	Прокатывание мяча по прямой и по дорожке
	май	31	Удар мяча о стену прав. и лев. Ногой, прием мяча
		32	Удар по неподвижной цели.
		33	Прокатывание и забивание в ворота

		34	Открытое занятие «Веселый мяч»
--	--	----	--------------------------------

Планирование занятий в секции «Школа мяча»

	МЕСЯЦ	№ ЗАН.	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА
Вводные занятия	сентябрь	1	Разнообразие мячей спортивного зала. Знакомство со свойствами и качествами мячей	
		2	Подвижные игры и игровые упражнения с разными мячами.	
	ОКТАБРЬ	3	-Беседа о спортивных играх с мячом . -Свободная игра с большим мячом -История баскетбола.	
		4	1.Ходьба по залу с мячом в руках -мяч вверх -на носках -мяч вперед -на пятках Бег-с остановкой по сигналу 2.ОРУ с большим мячом - стойка баскетболиста -подбрасывание мяча вверх, ловля не роняя -прокатывание мяча между стойками «змейкой» -прокатывание мяча вдаль ,догнать 3.Игра «Сбей кеглю»	
		5	1 Повторить занятие №1 2.ОРУ с большим мячом - стойка баскетболиста -подбрасывание мяча вверх, ловля не роняя; после отскока от пола . -отбивание мяча от пола двумя руками ,постараться не сходить с места -броски мяча в корзину, стоящую на полу, на скамье Пи «Догони мяч» 3. Ходьба по залу с мячом+ прокатывание по скамье не уронив Беседа о спортивной игре баскетбол	
		6	1.Ходьба по залу с мячом - на носках -мяч вверх - за голову	

			-на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с изменением направления и остановкой 2.Стойка баскетболиста -подбрасывание и ловля после отскока -отбивание от пола двумя руками на месте и в движении -броски в корзину стоящую на скамье - броски в баскетбольное кольцо Пти «Зайцы в огороде» 3 «Лови бросай -мяч не теряй»	
	НОЯБРЬ	7	1 1.Ходьба по залу с мячом - на носках -мяч вверх - за голову -на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пола 2.-Стойка баскетболиста -перебрасывание мяча в парах из рук в руки -броски мяча в баскетбольную корзину (двумя руками от груди) Пти «Мяч водящему» 3. «Назови вид спорта» по картинкам	
		8	1.Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх - за голову -на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пола -прокатывание мяча «змейкой» между фишками 2.-подбрасывание мяча с хлопком -перебрасывание мяча в парах из рук в руки -броски мяча в баскетбольную корзину (двумя руками от груди) Пти «Автомобили» с большим мячом	
		9	1.Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх - за голову	

			-на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пола 2.Прокатывание малого мяча одной рукой по дорожке 30 см и догнать. На обратном пути прокатывание «змейкой» 2.Отбивание мяча двумя руками от стены (снизу, от груди) -отбивание мяча от пола на месте и в движении -подбрасывание и ловля с хлопком П/и «Охотники и зайцы» 3 «Гонки мячей » с 2 мячами	
		10	1.Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх - за голову -на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пола 2.Игра «Автомобили» Эстафеты с мячом : -оббежать стойку ,передать мяч -прокатить мяч в воротики-проползти-догнать ,обратно по прямой -до стойки подбрасывая мяч,обратно бегом -до стойки отбивая мяч двумя руками ,обратно бегом 3.Беседа «Какие бывают мячи»	
	ДЕКАБРЬ	11	1 Игра на внимание .Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх - за голову -на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пол 2.-Отбивание мяча на месте и в движении по сигналу 1 свисток-на месте 2 свистка-в движении -подбрасывание и ловля мяча с хлопком -броски в баскетбольное кольцо П/и «Обгони мяч»	

			3. «Какого мяча не стало»	
		12	1. Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -вращение мяча по большому кругу -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пол 2.-Отбивание мяча на месте и в движении по сигналу 1 свисток-на месте 2 свистка-в движении -Отбивание одной рукой на месте Игра «10 передач» Пи «Обгони мяч» 3 «Сбей кеглю»	
		13	1. Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -вращение мяча по большому кругу -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -мяч вперед-достать коленом -бег с остановкой и отбиванием мяча от пол -боковой галопом , мяч перед в двух руках перед грудью 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока -подбрасывание и ловля с 1-2 хлопками -отбивание мяча 1 рукой на месте -передача в парах с увеличением расстояния Игра «5 очков» броски мяча в баскетбольное кольцо 3. «Точно в цель»	
		14	Игровое занятие Пи «Мяч водящему» Пи «Снежный бой» Пи «10 передач» И м\п «Точно в цель»	

ВОЛЕЙБОЛ	ЯНВАРЬ	15	1.1 Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -бег с остановкой и отбиванием мяча от пол -боковой галопом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте 5 раз подряд (правая, левая) -передача мяча в парах из рук в руки и через пол П\и по желанию детей Беседа о спортивных играх с мячом-волейбол	
		16	1 Разминка с маленьким мячом. 2.-Подбрасывание мяча вверх с хлопкой и отскоком от пола -прокатывание мяча в воротики одной рукой снизу (с увеличением расстояния)подлезть и догнать мяч -отбивание мяча одной рукой от пола, поймать двумя П\И «Мяч через сетку» 3 « Какого мяча не стало ?»	
		17	1 Разминка с мешочком -метание мешочка одной рукой снизу в горизонтальную цель (прав.,левой рукой) -перебрасывание мча в парах из рук в руки и через пол -перебрасывание мяча через сетку в парах П\и «Утки и охотники» 3 И.м\п «Стоп» вииды спорта	
		18	1 Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -боковой галоп+ отбиванием мяча от пол по ходу движения 2.-Метание в горизонтальную цель (набивной мяч)	

			-Метание в вертикальную цель (обруч) П\и «Прокати в воротики - попади в цель » 3. «Лиса и заяц» гонка мячей	
	ФЕВРАЛЬ	19	1. Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -боковой галоп+ отбиванием мяча от пол по ходу движения 2..Игровые упражнения : -прокати и догони -чей мяч дальше -Метание в горизонтальную цель (пр.,лев. рукой) П\и «Зайцы и охотники» 3. «Лиса и заяц» гонка мячей	
		20	1. Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -вращение мяча по большому кругу -на пятках-мяч в вытянутых вперед руках ,вращение мяча кистями рук -мяч вперед-достать коленом -прыжки с зажатым между колен мячом 2.- отбивание мяча одной рукой в движении -перебрасывание мяча через сетку в парах -метание в вертикальную цель (с разного расстояния) П\и «Мяч через сетку» 3.Назови вид спорта по описанию .	
		21	1. Ходьба на носках руки в стороны» силачи» -на пятках руки за спиной -в стороны -Бег змейкой 2Метание в неподвижную цель (набивной мяч) с разного расстояния -в движущаяся цель п\и «Стой олень»	

			2. «Воробей»	
		22	Броски в баскетбольное кольцо	
		23	Броски в баскетбольное кольцо	
		24	Перебрасывание через сетку	
		25	Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх - за голову -на пятках-мяч вперед-к себе -мяч вперед-достать коленом -бег с захлестом голени 2.-Отбивание от пола одной рукой на месте и в ходьбе -Перебрасывание через сетку и ловля в парах Пи «пионербол» с надувными мячами 3.»Мяч за спиной»	
		26	1.Разминка музыкальная «Солнышко лучистое» 2- перебрасывание через сетку и ловля в парах -Перебрасывание надувного мяча через сетку и отбивание Пи «Ловишки с хвостиками» 3. Ходьба с заданием для рук	
		МАРТ		
ФУТБОЛ	АПРЕЛЬ	27	1.Свободная деятельность с мячом по выбору детей 2.Игровые упражнения -пнуть мяч «щечкой» о догнать -пнуть носочком и догнать Пи «Стрелок» 3. Беседа о футболе. История футбола.	
		28	1.Разминка с мал мячом -2.Игровые упражнения -пнуть мяч «щечкой» о догнать -пнуть носочком и догнать - прием мяча ногой сверху (в кругу) Пи «5 очков» 3. «Сбей кеглю»	
		29	1.Разминка с мал. мячом -2.Игровые упражнения -пнуть мяч «щечкой» , догнать и остановить ногой -пнуть носочком и догнать	

			П\и по выбору детей 3. «Прием-передача» элементы футбола	
		30	1 . Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -боковой галоп+ отбиванием мяча от пол по ходу движения 2.-Ведение мяча до фишки «щечкой » от фишки удар носочком и догнать -прием передача в парах -забивание мяча в ворота П\и «Догони мяч» элементы баскетбола 3. «Мяч за спиной»	
	МАЙ	31	1 . Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -боковой галоп+ отбиванием мяча от пол по ходу движения 2.Удар «щечкой» о стену (прав,лев.ногой) остановка ногой -ведение мяча ногой ,передача партнеру, остановка ногой (в парах) -забивание мяча в ворота П\и «Сковородка» 3.И.м\п «Найди и промолчи»	
		32	1 . Ходьба по залу с мячом -вращение мяча пальцами, не касаясь ладонями мяча - на носках -мяч вверх-вниз -на пятках-мяч вперед вращение мяча кистями рук -боковой галоп+ отбиванием мяча от пол по ходу движения 2.Удар «щечкой» о стену (прав,лев.ногой) остановка ногой -ведение мяча ногой ,передача партнеру, остановка ногой (в парах)	

			-забивание мяча в ворота П\и «догони пару» 3.И.м\п «Будь внимателен » -баскетбол	
		33	Игровое 1 «5 очков»-баскетбол 2 «Мяч через сетку»-волейбол 5. «Забей гол» футбол Беседа о спортивных играх с мячом	
		34	Итоговое занятие -мониторинг	

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Дети имеют представление об игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Различают мячи по игровым видам деятельности.
3. Умеют правильно ловить, бросать, отбивать, катать мяч, придавая ему нужное направление.
4. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.

К концу года дети могут научиться:

- Правильно выполнять общеразвивающие упражнения с мячом из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
- Начинать и заканчивать упражнения по сигналу.
- Выполнять упражнения с мячом уверенно, в соответствии с указаниями.
- Активно участвовать в подвижных играх с мячом.
- Соблюдать правила в подвижных играх.
- Выполнять следующие упражнения с мячом:
 - прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой,
 - катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см),
 - катать мяч друг другу разными способами,
 - бросать и ловить мяч друг другу в паре
 - бросать мяч через сетку, тоже в парах и ловить его.

- подбрасывать и ловить мяч, не роняя несколько раз
- отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками,
- отбивать мяч правой и левой рукой от пола .
- прокатывать мяч ногой в прямом направлении и между линиями
- останавливать мяч подошвой и внутренней частью стопы
- попадать мячом в неподвижную цель и забивать в ворота

К концу года дети будут знать:

- Чем отличаются спортивные игры с мячом друг от друга.
- Как они называются и почему.
- Различать мячи по игровым видам спорта
- Влияние физической культуры на здоровье человека
- Правила поведения на занятии и технику безопасности

Уровни усвоения двигательных умений и навыков с мячом

Низкий.

Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая; не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполняемых упражнений, не соблюдается заданный ритм; допускает существенные ошибки в технике движений с мячом; действует только в сопровождении показа взрослого. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний.

Ребенок уверенно, с небольшой помощью взрослого выполняет ОРУ с мячом. Владеет главными элементами техники движений с мячом, почти всегда соблюдает заданный темп и ритм, нужное направление, основную форму и последовательность действий; с желанием осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх. Увлечен процессом, и не всегда обращает внимание на результат

Высокий.

Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается на сигнал, с одного движения на другое по сигналу; с большим удовольствием

участвует в играх; соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Школа мяча».

Учебно-методическое обеспечение: литература, электронные образовательные и информационные ресурсы; приложения.

Учебно-методическое обеспечение

1. Николаева Н.И. Школа мяча. –СПб.: Детство –Пресс, 2008. –86с
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. –М.: Просвещение, 1992
3. Дайлидене И.Ю. Поиграем, малыш! М.. 1992.
4. Громова О.Е Спортивные игры для детей. М.:ТЦ СФЕРА ,2002

Приложение

Подвижные игры с мячом

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи.

По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх.

Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч.

Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь,

девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик	Дети бросают мяч вверх и ловят.
Без запинки скачет, скачет.	Отбивают о пол.
Часто, часто. Низко, низко.	
От земли к руке так близко.	
Скок и скок, скок и скок,	Бросают вверх и ловят.
Не достанешь потолок.	
Скок и скок, стук и стук,	Отбивают о пол.
Не уйдёшь от наших рук.»	

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу.

Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда

все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть

цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров.

Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения.

Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам –

«по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают.

Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от

верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ