**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Школа мяча»**

**(спортивный кружок)**

******

****

Данная программа реализуется по запросу родителей (законных представителей). Комплектование группы воспитанников проводится после анкетирования родителей (законных представителей). Программа была представлена на общем родительском собрании.

**Целевая аудитория:** воспитанники среднего дошкольного возраста

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Наполняемость группы - 20 воспитанников

Срок реализации программы - 8 месяцев

**Составитель:** Рогожина Светлана Викторовна

**Исполнитель:** Рогожина Светлана Викторовна

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка………………………………………………….5**

**Цели и задачи реализации Программы……………………………6**

**Принципы и подходы к формированию программы …………...7**

**Планируемые результаты освоения Программы ………………..9**

1. **Учебный план……………………………………………………………11**
2. **Календарный учебный график……………………………………….12**
3. **Диагностический инструментарий…………………………………..14**
4. **Методическое обеспечение…………………………………………….16**
5. **Организационно – педагогические условия…………………………34**
6. **Используемая литература…………………………………………….36**
7. **Пояснительная записка**

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Упражнения в бросании, катании, ловле мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений дошкольников. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Элементарные действия с мячом могут широко использоваться уже в младшей группе. Дети знакомятся с формой, объемом, свойствами мяча, учатся прокатывать, бросать его. На этом этапе главное в работе — обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у детей появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить). В дошкольном возрасте возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» издательство «Детство – Пресс».

**Актуальность**

Программа работы кружка «Школа мяча» рассчитана на один год обучения с дальнейшим совершенствованием умений в ходе физкультурных занятий. Программа рекомендуется для детей среднего возраста. К занятиям отбираются дети с повышенной двигательной активностью, также имеющие нарушения координации движений. Данная программа предусматривает изучение разнообразной деятельности с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребёнку 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.

**Направленность** данной программы:физкультурно – спортивная

**Цель и задачи Программы**

***Цель программы:***

Обогащение двигательного опыта детей среднего дошкольного возраста, за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне. Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

***Обучающие задачи:***

* научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне: передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
* обучать технике игры в пионербол, мини-футбол;
* познакомить дошкольников с историей возникновения мяча.

***Воспитывающие задачи:***

* формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
* воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
* воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

***Развивающие задачи:***

* развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
* формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, передача мяча, бросок через сетку. Умение применять их в игровой ситуации;
* развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
* развивать координацию движений;

**Принципы и подходы к формированию Программы**

**1. Принцип «открытого обучения».** Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению владения мячом должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в спортивном зале сами подсказывают, с чего следует начинать.

**2. Принцип учета ведущей деятельности.** Ребенку хочется играть с мячом и резвиться, взрослому - научить ребенка владеть мячом. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру.

**3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности.** Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности, объем нагрузки (сколько я намерен сегодня забросить раз мяч в корзину), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

**4.** **Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим.** Задача инструктора - вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.

**5. Принцип «от простого к сложному».** Превращению игровой ситуации в учебную, способствует последовательный переход от простого передвижения по залу с мячом к разучиванию определенных движений с мячом. Данный принцип - условие освоения ребенком все более сложных приемов владения мячом, их техники и самостоятельного выполнения упражнений.

**6. Принцип «от целого к частному».** Техника спортивных способов владения мячом осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

**7. Принцип учета индивидуальных психофизических особенностей детей.** Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от детей и их индивидуальных различий. Требует отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

**Участниками** являются воспитанники среднего дошкольного возраста

**Сроки реализации программы:**8 месяцев

**Режим занятий:** проведение по одному занятию в неделю во вторую половину дня в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Формы проведения занятий:**деятельность спортивного кружка организуется в форме комплексных занятий, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

*1 Часть* (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега.

*2 Часть* (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

*3 Часть* (заключительная) организовывается в виде релаксации и игр малой подвижности.

**Продолжительность** каждого занятия20 минут.

**Ожидаемые результаты:** ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 2 м), через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз). Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

**Ребёнок освоил элементы спортивных игр**

***Баскетбол:***

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)

- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении

- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон

- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

***Волейбол:***

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку

- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху

- выполняет простейшие правила игры

***Футбол:***

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте

- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

***Пионербол:***

- умеет производить подачу из-за лицевой линии

- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки

-способен выполнять игровые действия в команде

- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

1. **Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей Программы «Школа мяча»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Теоретических** | **Практических** |
| **1** | Диагностика входящая | 2 |  | 2 |
| **2** | История возникновения мяча | 1 | 1 |  |
| **3** | **Броски мяча** | 4 |  | 4 |
| **4** | **Отбивание мяча** | 4 |  | 4 |
| **5** | **Перебрасывание мяча** | 4 |  | 4 |
| **6** | **Забрасывание мяча в цель** | 4 |  | 4 |
| **7** | **Забрасывание мяча в корзину** | 4 |  | 4 |
| **8** | **Ведение мяча** | 4 |  | 4 |
| **9** | **Перебрасывание мяча через сетку** | 2 |  | 2 |
| **1** | **Диагностика итоговая** | 2 |  | 2 |
| **1** | **Итоговое** | 1 |  | 1 |
|  | **Итого:** | **32** | **1** | **31** |

1. **Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Средняя группа** |
| **Режим работы учреждения** | 12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (7:00 – 19:00) |
| **Начало реализации Программы** | Первый день октября  (с 1 – ого числа месяца) |
| **Окончание реализации Программы** | Последний день мая |
| **График каникул** | Зимние с 1 января по 08 января;  Летние с 01 июня по 31 августа |
| **Продолжительность реализации Программы** | 8 месяцев |
| **Недельная образовательная нагрузка, количество ООД** | 1 занятие |
| **Объем недельной образовательной нагрузки ООД (в минутах)** | 20 минут |
| **Регламентирование образовательного процесса (первая и вторая половина дня)** | Вторая половина дня |
| **Первичный мониторинг** | Первая неделя освоения Программы |
| **Итоговый мониторинг** | Последняя неделя освоения Программы |
| **Праздничные (выходные) дни** | **1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января** – Новогодние каникулы (в ред. Федерального закона от 23.04.12 № 35-ФЗ);  **7 января** - Рождество Христово;  **23 февраля** – День защитника Отечества;  **8 марта** – Международный женский день;  **1 мая** – Праздник Весны и Труда;  **9 мая** – День Победы;  **12 июня** – День России;  **4 ноября** – День народного единства;  *В целях рационального использования работниками выходных и нерабочих праздничных дней Правительство Российской Федерации в соответствии со статьей 112 Трудового кодекса вправе переносить выходные дни на другие дни. Проектом Постановления Правительства Российской Федерации «О переносе выходных дней в 2021 году» предусмотрен перенос выходных дней:*  С субботы 2 января на пятницу 5 ноября;  С воскресенья 3 января на пятницу 31 декабря;  С субботы 20 февраля на понедельник 22 февраля |
| **Итоговое мероприятие** | Спортивное развлечение  «Разноцветный быстрый мяч» |

**4.Диагностический инструментарий**

***Уровни развития двигательных умений***

***в «Школе мяча» для детей 4 – 5 лет***

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

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

***Высокий уровень* -** уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | | **Количественные показатели** |
| **Элементы игры в баскетбол** | *Броски мяча в корзину*  *2-мя руками из-за головы, расстояние 2 м* | *0 – 1 попадания - низкий показатель;*  *2 – 3 попадания — средний показатель;*  *3 и более попадания — высокий показатель.*  Из 5 бросков |
| **Элементы игры в волейбол/**  **пионербол** | *Бросание мяча через сетку от груди, стоя на расстоянии 2 м* | *менее 2 бросков — низкий показатель;*  *2—3 броска — средний показатель;*  *более 3 бросков — высокий показатель.*  Из 5 бросков |
| *Перебрасывание мяча друг другу, стоя на расстоянии 2 м* | *менее 3 раз поймал — низкий показатель;*  *4—5 раза поймал — средний показатель;*  *6 и более раз поймал — высокий показатель.*  Из 10 бросков |
| **Элементы игры в футбол** | *Передача мяча друг другу, на расстояние 2 метра* | *0 - 1 попаданий - низкий показатель;*  *2 – 3 попадания — средний показатель;*  *3 и более попадания — высокий показатель.*  Из 5 передач |
| *Удар по мячу  на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.* | *менее 3 попаданий - низкий показатель;*  *4 – 5 попадания — средний показатель;*  *6 и более попадания — высокий показатель.*  Из 10 ударов |
| **«Школа мяча»** | *Отбивание мяча одной рукой на месте (количество раз)* | *менее 6 отбиваний — низкий показатель;*  *6—10 отбиваний — средний показатель;*  *10 и более отбиваний — высокий показатель.*  Из 10 ударов |
| *Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении* | *менее 6 раз — низкий показатель;*  *6—10 раз — средний показатель;*  *10 и более раз — высокий показатель.*  Из 10 ударов |

1. **Методическое обеспечение**

**1.Методика обучения катанию, бросанию, ловле и метанию мяча**

**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных  рук, как бы сопровождая  ими движение мяча.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка   согнуты,    образуя      как     бы   чашу.    Мяч,    брошенный    сверстником,    надо    ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

**2. Методика обучения игре в баскетбол**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В группе среднего дошкольного возраста педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от  игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину

**3. Методика обучения игре в футбол**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

1. **Методика обучения игре в волейбол.**

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

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

**5. Методика обучения ведению мяча.**

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

**Правила ведения мяча:**

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.

2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

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

**Упражнения:**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Раздел, тема** | **Занятие** | **Задачи** | **Содержание** |
| **октябрь** | **1 неделя** | Входящая диагностика | 1 занятие | Выявить уровень физической подготовленности детей | * Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) * Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте * Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча * Броски мяча ногой в цель на меткость (2 из 5) |
| **2 неделя** | 2 занятие | Выявить уровень физической подготовленности детей | * Перебрасывание мяча друг другу. * Отбивание мяча на месте. * Подбрасывание мяча с хлопками. * Броски мяча в цель на меткость. |
| **3 неделя** | История возникновения мяча | 3 занятие | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. | * Знакомство с историей возникновения мяча. * Беседа «Спортивные игры с мячом».   *Д/и «Что это за мяч?»* |
| **4 неделя** | Броски мяча | 4 занятие | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений. | * Броски мяча о пол и ловля его * Перебрасывание мяча * Передача мяча друг другу парами, в тройках   ***К№1 П/и «Мячи разные несем»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакции, совершенствование умения метать мяч в подвижную цель. |
| **ноябрь** | **1 неделя** | Броски мяча | 5 занятие | 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. | * Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. * Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч * Остановка движущегося мяча с помощью ног   ***К№2 П/и «Самый меткий»***  ***Цель игры:*** способствовать совершенствованию техники удара подъема из внутренней стороной стопы, развивать точность и координацию следить за действиями соперников. |
| **2 неделя** | Перебрасывание мяча | 6 занятие | 1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3. Развивать внимание, координацию движений. | * Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно * Перебрасывание мяча друг другу * Остановка и отбивание мяча с помощью ног   ***К№3 П/и «Ловец с мячом»***  ***Цель игры:*** формировать у детей умения вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой, бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость. |
| **3 неделя** | Перебрасывание мяча | 7 занятие | 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча  одновременно. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость. | * Перебрасывание двух мячей в парах одновременно * Прыжки. * Передача мяча ногой   ***К№4 П/и «Охотники и звери»***  ***Цель игры:*** учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями товарища. |
| **4 неделя** | Отбивание мяча | 8 занятие | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма. | * Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой * Перебрасывание двух мячей в парах одновременно * Метание набивного мяча на дальность   ***К№5 П/и «Гонка мячей по кругу»***  ***Цель игры:*** научить воспитанников передавать мячи разного размера из рук в руки. |
| **декабрь** | **1 неделя** | Перебрасывание мяча через сетку | 9 занятие | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. | * Перебрасывание мяча через сетку * Ведение мяча в движении   ***К№6 П/и «Меткий стрелок»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию. |
| **2 неделя** | Забрасывание мяча в цель | 10 занятие | 1.Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.  2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.  3.Учить забрасывать мяч в ворота. | * Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ( с 3 – х шагов) * Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) * Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног   ***К№5 П/и «Гонка мячей по кругу»***  ***Цель игры:*** научить воспитанников передавать мячи разного размера из рук в руки |
| **3 неделя** | Забрасывание мяча в корзину | 11 занятие | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. | * Забрасывание мяча в корзину с двух шагов * Прокатывание набивного мяча из разных и.п. * Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками * Броски мяча в ворота в движении   ***К№7 П/и «Летучий мяч»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, выносливость, меткость, быстроту реакции, совершенствование умения метать мяч в подвижную цель. |
| **4 неделя** | Бросание мяча | 12 занятие | 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить определять скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. | * Бросание и ловля набивного мяча * Забрасывание мяча в корзину с двух шагов * Перебрасывание мяча в парах разными способами   ***К№8 П/и «Колобок»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимательность, умение быстро ориентироваться в пространстве. |
| **январь** | **2 неделя** | Ведение мяча | 13 занятие | 1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. | * Ведение мяча с поворотом * Бросание мяча до указанного ориентира * Прыжки. * Ведение мяча ногой с помощью ориентиров   ***К№9 П/и «Разноцветный мячик»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. |
| **3 неделя** | Ведение мяча | 14 занятие | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | * Ведение мяча, продвигаясь бегом. * Перебрасывание мяча в парах * Подбрасывание и ловля мяча   ***К№10 П/и «Мяч - ловцу»***  ***Цель игры:*** учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. |
| **4 неделя** | Забрасывание мяча в цель | 15 занятие | 1. Продолжать учить правильно держать мяч при метании в цель. 2. Развивать умение точно попадать в цель 3. Развивать выносливость, координацию движений | * Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой * Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с 2 – х шагов   ***К№11 П \и «Охота на зайцев»***  **Цель игры:** игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует, быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий. |
| **февраль** | **1 неделя** | Отбивание мяча | 16 занятие | 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу 2. Развивать ориентировку в пространстве. | * Перебрасывание мяча друг другу * Отбивание мяча * Передача мяча ногой в движении   ***К№12 П/и «Успей поймать мяч»***  ***Цель игры:*** учить воспитанников правильно передавать мяч, развивать стремление точно бросать его партнеру по игре. |
| **2 неделя** | Забрасывание мяча в цель | 17 занятие | 1. Учить отбивать мяч ладонями 2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. | * Броски мяча о стену * Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно   ***К№13 П/и «Кувшинчик»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию. |
| **3 неделя** | Забрасывание мяча в цель | 18 занятие | 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах 3. Упражнять в умении броска в ворота 4. Развивать глазомер, ловкость. | * Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо * Перебрасывание мяча друг другу * Бросание мяча в вертикальную цель * Бросок мяча ногой в ворота   ***К№14 П/и «Воевода»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию, умение попадать точно в цель. |
| **4 неделя** | Перебрасывание мяча | 19 занятие | 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Передача мяча в парах. 3. Развивать координацию движений. | * Перебрасывании мяча друг другу * Перебрасывание набивного мяча в парах   ***К№15 П/и «Десять передач»***  ***Цель игры:*** учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. |
| **март** | **1 неделя** | Ведение мяча | 20 занятие | 1. Продолжать учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | * Ведение мяча между стойками, «змейкой» * Перебрасывание мяча в парах   ***К№10 П/и «Мяч - ловцу»***  ***Цель игры:*** учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. |
| **2 неделя** | Перебрасывание мяча | 21 занятие | 1.Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.  2.Передача мяча в парах.  3.Развивать координацию движений. | * Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы   ***К№16 П/и «Мотоциклисты»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимание, меткость, совершенствование умения метать мяч в подвижную цель. |
| **3 неделя** | Отбивание мяча | 22 занятие | 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. | * Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении * Перебрасывание мяча друг другу в парах * Остановка и передача мяча в движении   ***К№17 П/и «Третий лишний»***  ***Цель игры:*** способствовать совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости |
| **4 неделя** | Ведение мяча | 23 занятие | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Развивать ориентировку в пространстве. | * Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал * Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы   ***К№18 П/и «Волк во рву»***  ***Цель игры:*** способствовать совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивать ориентировку, сообразительность, смелость. |
| **апрель** | **1 неделя** | Забрасывание мяча в корзину | 24 занятие | Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. | * Бросание мяча в корзину с разного расстояния   ***К№19 П/и «Займи свободный кружок»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию. |
| **2 неделя** | Забрасывание мяча в корзину | 25 занятие | 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4. Развивать выносливость. | * Забрасывание мяча в корзину с двух шагов * Бросок мяча в ворота на меткость * Отбивание мяча на месте   ***К№20 П/и «Играй, играй мяч не теряй»***  ***Цель игры:*** учить ловить мяч и бросать его точно в руки, действовать по сигналу. |
| **апрель** | **3 неделя** | Броски мяча | 26 занятие | 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. | * Броски мяча с хлопком и ловля его в движении * Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах   ***К№21 П/и «У кого меньше мячей»***  ***Цель игры:*** учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. |
| **4 неделя** | Перебрасывание мяча через сетку | 27 занятие | 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. | * Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней * Передача мяча ногой в движении   ***К№5 П/и «Гонка мячей по кругу»***  ***Цель игры:*** научить воспитанников передавать мячи разного размера из рук в руки |
| **май** | **1 неделя** | Отбивание мяча | 28 занятие | 1. Упражнять в отбивании и перебрасывании мячей в парах 2. Развивать координацию движений. | * Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу * Отбивание мяча двумя руками   ***К№22 П/и «Стой»***  ***Цель игры:*** учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. |
| **2 неделя** | Забрасывание мяча в корзину | 29 занятие | 1.Развивать быстроту, сообразительность. | * Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния * Ловля мяча * Метание набивного мяча на дальность   ***К№23 П/и «Поймай мяч»***  ***Цель игры:*** развивать ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакции. |
| **3 неделя** | Итоговая диагностика | 30 занятие | Выявить уровень физической подготовленности детей | * Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) * Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте * Броски мяча об пол и ловля двумя руками * Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5) |
| **май** | **4 неделя** | Итоговая диагностика | 31 занятие | Выявить уровень физической подготовленности детей | * Перебрасывание мяча друг другу * Отбивание мяча на месте * Подбрасывание мяча с хлопками * Броски мяча в ворота на меткость |

**6.Организационно-педагогические условия**

|  |  |
| --- | --- |
| Адрес | Кемеровская область, город Новокузнецк, улица Новоселов, дом 48. |
| Место проведения | Спортивный зал |
| Материально техническое обеспечение | Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча», в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой.  Оборудование соответствует требованиям Программы.  **Спортивный инвентарь:**  1. Мячи:  - резиновые (малые, средние, большие) (по 15 шт.);  -надувные (15 шт.)  -массажные резиновые (12 шт.)  -баскетбольные (1 шт.)  -волейбольные (1 шт.)  -футбольные (1 шт.)  2. Воздушные шарики (12 шт.)  3. Фитболы (2 шт.)  4. Цветные клубки (12 шт.)  5. Мелкие предметы для развития кисти руки:  -мячики для пинг-понга  -пластмассовые массажные мячики  -попрыгунчики  -шнурки  -карандаши  -брусочки  -цилиндры  6. Баскетбольные корзины (1 шт.)  7. Напольные корзины (4 шт.)  8. Шнур для натягивания (2шт.)  9. Волейбольная сетка (1 шт.)  10. Футбольные ворота (2 шт.)  11. Обручи (20 шт.)  12. Кубики (20 шт.)  13. Кегли (20 шт.)  14. Гимнастические скамейки (2 шт.)  15. Мишени (2 шт.)  16. Коврики (30 шт.)  17.Свисток (1 шт.)  **Технические средства обучения:**  -магнитофон  -CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)  -флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)  -экран  -проектор  -ноутбук |

**7. Используемая литература**

**1.** Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

**2.** Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

**3.** Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

**4.** Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

**5.** Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

**6.** Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

**7.** Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.

**8.** Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

**9.** Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

**10.** Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.