

Вологодская область  
г. Череповец  
управление образование мэрии  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №46»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 46».  
Протокол от 30.08.2018 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 46»  
Поступинская Н.Е.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально - педагогической направленности  
«Удивительный мяч»  
(для детей старшего дошкольного возраста 5 – 8 лет)**

Срок реализации программы:

2года.

Составил:

Инструктор по физической культуре

Большакова Лариса Васильевна

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	4
1.1 Направленность программы .....	4
1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программ.....	4
1.3 Цели и задачи программы .....	4
-образовательные задачи	
-оздоровительные задачи	
-воспитательные задачи	
1.4 Отличительные особенности программы.....	7
1.5 Формы и режим занятий.....	7
1.6 Учебный план .....	7
1.7 Используемый материал.....	8
1.8 Срок реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).....	8
1.9 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	9
А) Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом	
✓ I год обучения (возраст 5-6 лет)	
✓ II год обучения (возраст 6-7 лет)	
Б) Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом .....	10
- Комментарий к проведению диагностики .....	11
- Предполагаемый результат .....	12
II Организация образовательной деятельности .....	13
2.1 Обучение на занятиях и вне .....	13
2.2 Обучение способам действия .....	13
2.3 Правила в игре «Волейбол» .....	13
2.4 Правила в игре пионербола .....	13
2.5 Правила в игре пионербола с двумя мячами .....	14
III. Календарный учебный план .....	14
3.1 1 год обучения (старшая группа) .....	15
3.2 2 год обучения (подготовительная группа).....	16
3.3 Квартальный план I года обучения.....	17-18
3.4 Квартальный план II года обучения.....	19-20
IX. Методические рекомендации .....	21

4.1 Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста .....	21
- Техника перемещения	
- Остановки	
- Упражнения для обучения стойке и передвижению площадке	
- Техника удержания мяча	
- Правила ловли мяча	
- Правила передачи мяча	
- Упражнения для обучения ловле и передаче мяча	
- Правила ведения мяча	
- Упражнения для обучения ведению мяча	
- Правила броска мяча в корзину	
- Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	
Список используемой литературы .....	25
Приложения (игры).....	26-29

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольников. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с детства даёт ребенку физическую закалку, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, воспитывает ловкость, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Удивительный мяч» (далее программа), которая составлена на основе учебно-методических пособий Н.И.Николаевой «Школа мяча».

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений всех типов, реализующих дополнительные общеобразовательные программы:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановле-

ние Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564).

**1.1 Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**1.2 Новизна и актуальность:** Данная программа ориентирована и разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. 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. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

### **1.3 Цель, задачи программы:**

Цель программы - обогащение двигательного опыта старших дошкольников посредством освоения движений с мячом.

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные:*

1. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.
2. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

##### *Образовательные:*

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, разучить индивидуальную тактику, ведение мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

##### *Воспитательные:*

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настой-

чивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.

3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### ***Задачи первого года обучения:***

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.

3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.

4. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, футбол, баскетбол

5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

7. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

8. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

#### ***Задачи второго года обучения:***

1. Совершенствовать умения владения мячом.

2. Освоить простейшую технику игры в волейбол, баскетбол, элементы игры в футбол.

3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

4. Продолжать формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом.

5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.

6. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

#### 1.4 Отличительные особенности программы.

У дошкольников в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Удивительный мяч» развивается координация, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей.

#### 1.5 Формы и режим занятий.

Специально организованные занятия включают: групповые, подгрупповые и индивидуальные формы, где дошкольники знакомятся с техникой игры с мячом через игровые упражнения. Занятия включают теоретическую часть и практическую.

#### 1.6 Учебный план.

количество занятий		
в неделю	в месяц	в год
2	6	48

Продолжительность одного занятия в соответствии с возрастом детей: I год обучения ( дети 4-5 лет) – 25 минут, II год обучения ( дети 6-8 лет) – 30 минут.

Группа занимается 2 раза в неделю, в год 48 занятий.

количество часов			
возрастная группа	в неделю	в месяц	в год
I год обучения ( дети 4-5 лет)	25 минут	200 минут ( 3 часа 35 минут)	1600 минут (26,6 часов)
II год обучения ( дети 6-7 лет)	30	240 минут ( 4 часа)	1920 минут ( 32 часа)

#### 1.7 Используемый материал:

- мячи волейбольные – 20шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;

- стойки для подлезания – 5 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 30 шт.;
- конусы-ориентиры – 10 шт.;
- набивные мячи – 5 шт.;
- клюшки – 10 шт.;
- схемы,
- аудиозаписи.

### **1.8 Срок реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Программа кружка рассчитана на два года обучения. В кружке могут заниматься дети первого года обучения (возраст 5-6 лет), дети второго года обучения (возраст 6-8 лет).

Дошкольники занимаются 2 раза в неделю.

### **1.9 Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком навыками и умениями владения мячом.

Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми, своевременно оптимизировать образовательный процесс.

Критерии отслеживания результативности освоения программы по методике Н.И. Николаевой

#### **Способы проверки знаний, умений и навыков детей 5-6 лет.**

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1.	<b>Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте.</b>
Результат	
Высокий уровень	20 передач
Средний уровень	15 передач



Низкий уровень	10 передач
2.	<b>Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю</b> ( расстояние 3-4 м )
Высокий уровень	8-10 раз
Средний уровень	3-7 раз
Низкий уровень	0-2 раза
3.	<b>Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)</b>
Высокий уровень	8-10м
Средний уровень	5-7м
Низкий уровень	1-2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1.	<b>Ведение мяча на месте двумя руками</b>
Высокий уровень	Более 10 раз
Средний уровень	5-7 раз
Низкий уровень	1-2 раза
2.	<b>Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя</b>
Высокий уровень	Более 10 раз
Средний уровень	5-7 раз
Низкий уровень	1-2 раза
3.	<b>Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд</b> Расстояние 10м (не потерять мяч)
Высокий уровень	10м
Средний уровень	5м
Низкий уровень	1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.	<b>Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди</b>
----	--

	10 бросков, расстояние до корзины 2м
Высокий уровень	8-10 раз
Средний уровень	3-7 раз
Низкий уровень	0-2м
2.	<b>Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы</b> расстояние до кольца 2,5-3м , 5 бросков
Высокий уровень	4-5раз
Средний уровень	2-3 раза
Низкий уровень	0-1раз
3.	<b>Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки</b> <b>3 броска, ведение – 5м</b>
Высокий уровень	3 раза
Средний уровень	1-2 раза
Низкий уровень	0
Сумма баллов за тесты	<b>Высокий уровень – от 19 до 27 баллов</b> , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
27	<b>Средний уровень – от 10 до 18 баллов</b> , ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
18	
9	<b>Низкий уровень – от 0 до 9 баллов</b> , ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает ошибок. Не обращает внимание, на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** 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.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумывать новые варианты действий с мячом.

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей 6-7 лет**

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	<b>Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча)</b> 40 передач 30 передач 20 передач
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	<b>Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м)</b> 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	<b>Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)</b> 8-10м 5-7м 2-3м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	<b>Ведение мяча на месте двумя руками</b> Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	<b>Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя</b> Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3.	<b>Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд</b>

	Расстояние 10м (не потерять мяч)
Высокий уровень	10м
Средний уровень	5м
Низкий уровень	1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.	<b>Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди</b> 10 бросков, расстояние до корзины 2м
Высокий уровень	8-10 раз
Средний уровень	3-7 раз
Низкий уровень	0-2м
2.	<b>Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы</b> расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков
Высокий уровень	4-5раз
Средний уровень	2-3 раза
Низкий уровень	0-1раз
3.	<b>Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки</b> <b>3 броска, ведение – 5м</b>
Высокий уровень	3 раза
Средний уровень	1-2 раза
Низкий уровень	0
Сумма баллов за тесты	<b>Высокий уровень – от 19 до 27 баллов</b> , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
27	<b>Средний уровень – от 10 до 18 баллов</b> , ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
18	
9	<b>Низкий уровень – от 0 до 9 баллов</b> , ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

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

**Высокий.** 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.

## **II. Организация образовательной деятельности.**

### **2.1 На занятиях и вне занятий:**

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов движений: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения).
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
- Перемещения по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

### **2.2 Обучение способам действия:**

- Высокая и средняя стойка
- Передача разными способами
- Прием мяча, не прижимая к груди
- Ведение

### **2.3 Правила в игре «Волейбол»**

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Правом на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

*Команда теряет право на подачу если:*

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн.

2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета.
3. Мяч упал за пределы площадки.
4. Подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
5. Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

#### **2.4 Правила в игре пионербола:**

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой.
2. Подача выполняется броском одной руки через сетку.
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.
4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

*Команда теряет право на подачу если:*

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн.
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. Подача выполняется не с места.
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках.
5. Сделано более одного паса в атаке.

#### **2.5 Правила в игре пионербола с двумя мячами:**

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в любом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону противника. Засчитывается проигрышное очко той команде в чьем владении сразу находится сразу два мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

### **III. Календарный учебный план:**

#### **3.1 I год обучения дети 5-6 лет**

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных 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 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 одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

### **3.2 II год обучения лети 6-7 лет группа**

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. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.
11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую 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.



### Квартальный план 1 года обучения дети 5-6 лет

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			
Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длинна 3-4м).	к			+																				к	
Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.	к						+		о													к			
Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.	к							о	+	о	+												к		
Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.	к											о												к	
Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз подряд.	к							о	+			о	+											к	
Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении	к											о	+									к			
Отбивание правой или левой рукой в движении (5-6м)	к													о	+								к		
Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.			к													о	+							к	
Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя, спиной друг к другу разными способами, в разных построениях			к	о	+												о	+						к	



### Квартальный план II год обучения дети 6-7 лет

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель						
Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками на менее 20 раз подряд	к			+																					к			
Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой 10 раз	к			+	+					о	+																к	
«Школа мяча» стоя на месте	к			+				+	+																		к	
Прокатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя)		к										+															к	
Перекатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя, стоя на коленях)		к						+				+															к	
Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).			к												+												к	
Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы			к												+												к	
Перебрасывание мячей друг другу во время бега			к											о	+	+												к
Перебрасывание мяча через сетку.			к									+	+									+						к
Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя, в движении	к													о	+									+			к	



## **IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **4.1 Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.**

#### ***Техника перемещения:***

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

#### ***Остановки:***

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

### ***Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.***

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.
2. Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
3. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

### ***Техника удержания мяча***

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

### ***Правила ловли мяча:***

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

### ***Правила передачи мяча.***

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

### ***Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.***

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.

### ***Правила ведения мяча:***

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

### ***Упражнения для обучения ведению мяча.***

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.
3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Вторым игроком первой шеренги передает мяч вто-

рому игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

### ***Правила броска мяча в корзину:***

1.Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2.Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3.Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

### ***Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.***

1.Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ». Издательство НЦ ЭНАС 2004г
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983.-144с., ил.
4. Николаева «Школа мяча» издательство Детство – пресс», 2008
5. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-96с.+цв. вкл. 16 с.
6. Хабарова Т.В «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» издательство Детство-пресс», 2010.

## ***Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игре в баскетбол.***

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным.

### Подвижные игры с мячом.

#### 1. ***«Играй, играй, мяч не теряй».***

Задачи: Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом.

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

#### 2. ***«Вызови по имени».***

Задачи: Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

### Игры с передачей и ловлей мяча.

#### 3. ***«10 передач».***

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

#### 4. ***«Мяч водящему».***

Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

5. **«Гонка мячей по кругу».**

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

6. **«Поймай мяч».**

Задачи: Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

7. **«У кого меньше мячей».**

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игры с ведением мяча.

8. **«Мотоциклисты».**

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

9. **«Скажи, какой цвет».**

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (Педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

10. **«Ловишки парами».**

Задачи: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель – вести мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

11. **«Ловишки с мячом».**

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – вести мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Игры с бросками мяча в корзину.

**12) «Пять бросков».**

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

**13) «Метко в корзину».**

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

**14) «Мяч ловцу».**

Задачи: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая, большее количество раз перебросить мяч своему ловцу.

#### **15) «Борьба за мяч».**

Задачи: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **16) «Мяч капитану».**

Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.