

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 46 «Зоренька»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с № 46  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ д/с № 46  
Бережинская Т.В.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Веселый мяч»**

для детей 5-7 лет

Срок реализации программы 2 года

Составитель:

Шмакова Наталья Алексеевна.

Инструктор по физической культуре.

Высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	3-4
1.3. Содержание программы.....	4-5
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	5
Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график.....	5-6
2.2. Условия реализации программы.....	6
2.3. Формы аттестации.....	6-7
2.4. Оценочные материалы.....	7-10
2.5. Методические материалы.....	10-11
2.6.Календарный план воспитательной программы.....	11-14
3. Список литературы.....	15
Приложение .....	16-27

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для детей 5-7 лет МБДОУ д/с № 46 на основе следующих документов:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989г.)
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад №46 «Зоренька».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» физкультурно-оздоровительной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Разработана на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программ «Школа мяча» Н.И. Николаевой; "Игры с мячом" Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

### **1.2 Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** Развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, умение детей играть в спортивные игры с мячом, развитие «чувство мяча» у дошкольника.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

- Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

**Образовательные:**

- Познакомить дошкольников с историей возникновения мяча.
- Познакомить с историей игр.
- Познакомить дошкольников с правилами и элементами спортивной командной игры - баскетбол.

**Развивающие:**

- Развивать физические качества – координацию движений, ловкость, выносливость, глазомер, ориентировку в пространстве, скорость реакции, силовые качества,
- Закреплять и совершенствовать собственный двигательный опыт дошкольников.

**Воспитательные:**

- Формировать устойчивый интерес к физическим упражнениям через игры с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность правилам игры.
- Воспитывать умение действовать коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях.
- Воспитывать организованность, самостоятельность, элементы самоконтроля, двигательное творчество.

**1.3.Содержание программы (учебный план)**

Учебный план на 1 год обучения

	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Диагностика	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивных играх	1	1	
4	Бросок и ловля мяча	7		7
5	Перебрасывание мяча в парах	7		7
6	Отбивание мяча	7		7
7	Забрасывание мяча в корзину	6		6
8	Метание мяча	5		5
	Итого	36	2	34

Учебный план на 2 год обучения

	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Диагностика	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивных играх	1	1	
4	Бросок и ловля мяча	6		6
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6

6	Перебрасывание мяча через сетку	5		6
7	Отбивание мяча	6		6
8	Забрасывание мяча в корзину	5		5
9	Метание мяча	4		4
	Итого	36	2	34

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание), освоение приемов игры с разными видами мячей, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

- Ребенок умеет бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками, с хлопками, с поворотами, одной рукой.
- Ребенок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте .
- У детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, ведение мяча с бегом в разном темпе, забрасывание мяча в корзину, перебрасывание набивных мячей.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений; метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
- Ребёнок освоил элементы спортивной игры в 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.
- Сформированы навыки сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
- Наблюдается повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм с мячом.
- Отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1 Календарный учебный график**

Установить:

- наполняемость группы - 4 человека;
- расписание занятий: понедельник с 17:30 до 18:00;
- календарный учебный график занятий

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1 год обучения	36	36	1 раз в неделю	36
2 год обучения	36	36	1 раз в неделю	36

## 2.2. Условия реализации программы

Образовательная деятельность в рамках программы «Веселый мяч» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через физические упражнения и игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений. Обучение состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

- На первом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.
- На втором этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и уточнением и совершенствованием техники выполнения
- Третий этап - это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно владеть мячом.

## • 2.3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательных программ в конкретной предметной деятельности.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных программ.

Первое, что необходимо сделать педагогу, когда ребенок пришел на занятие дополнительного образования - это зафиксировать его начальный уровень (знаний, навыков, развития и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат.

Если рассматривать учебный год в качестве некоего самостоятельного отрезка, то оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В середине года проводится

текущая контроль или аттестация. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися.

И, наконец, в конце учебного года проводится итоговая аттестация, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

Здесь подойдут самые разные формы: игра, конкурс мастерства, выставка, викторина и т.п.

Ниже представлены наиболее распространенные формы, которые могут быть использованы педагогами при проведении аттестации.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Демонстрационные: организация выставок, конкурсов, соревнований, презентация.
4. Анкетирование.
5. Проект.
6. Педагогическая диагностика.
7. Передача обучающемуся роли педагога.
8. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
9. Комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы.
10. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
11. Групповая оценка работ.
12. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
13. Карта индивидуальных достижений.
14. Зачет.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Метод диагностики заключается в выполнении тестовых заданий на выявление уровня владения мячом.

Показатели	Критерии	Уровень оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил Практически весь объем знаний, предусмотренный программой)	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок не знает) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5)	Тестовые задания



		Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
--	--	---	--

Тестовые задания:

№п/п	Тестовые задания	Возраст дошкольника	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Бросок и ловля мяча двумя руками на месте	10-15 раз	20 раз и выше
2	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте	10-15 раз	20 раз и более
3	Ведение мяча правой и левой рукой	5-6 м	6 м и выше
4	Перебрасывание мяча в парах	Расстояние 4 м 10 раз	Расстояние 5м 15 раз и больше
5	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
6	бросание мяча о стену и ловля его правой и левой рукой	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
7	метание в горизонтальную и вертикальную цель	3-4 м	4-5 м
8	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и дальше
9	Бросание мяча о стену и ловля двумя руками	Не менее 5 раз	Не менее 8 раз

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Дети 5-6 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 работы с мячом. А так же отказ от выполнения задания.

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.

Дети 6-7 лет

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

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

## **2.5. Методические материалы**

Описание образовательной деятельности

Содержание программы направлено на развитие навыков движений, овладение правильными способами их выполнения:

Программа рассчитана на 2 года (для детей старшего дошкольного возраста).

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий - 30 мин. Состав группы - 4 человек.

Для обучения детей действиям с мячом занятия, имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- вводная включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 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.
- заключительная организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Место проведения занятий – музыкально-физкультурный зал ДООУ.

Контроль за усвоением материала программы проводится в начале и конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы – выполнение специальных тестовых заданий. Так же возможно проведение открытого занятия по освоению материала.

Ведущей организационной формой обучения является специально организованные занятия, включающие в себя:

- беседы,
- занятия,

- работа с родителями,
- игровые упражнения,
- групповые,
- подгрупповые
- индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

В практике приняты в основном три формы обучения - фронтальная, индивидуальная и групповая.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

#### **Методы обучения, используемые в программе:**

- **Словесный** (описание, объяснение, название упражнений). Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.
- **Наглядный**. Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.
- **Практический** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
- **Игровой**. игровой метод, является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.
- **Проблемный**. Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

#### **Список средств обучения:**

- спортивное оборудование: мячи разных размеров;
- мячи-хоппы; конусы-ориентиры.
- баскетбольное кольцо;
- мультимедиа презентации, фото видео материалы
- спортивная одежда.

## **2.6. Календарный план воспитательной программы**

месяц	задачи	содержание
С Е Н Т Я	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей	Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом».

Б Р ь	<p>возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве</p> <p>4. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.</p> <p>5. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>6. Обучение детей бросок и ловля мяча на месте</p> <p>7. Учить передачи мяча друг другу с помощью ног.</p> <p>8. Развивать ориентировку в пространстве, умение участвовать в командной игре.</p>	<p>- Беседа по технике безопасности</p> <p>- Бросок и ловля мяча на месте 2 мя руками</p> <p>- Бросок и ловля мяча вверх с хлопком</p> <p>- Передача мяча друг другу ногой на месте</p> <p>- Подвижная игра «Горячая картошка», «Мы веселые ребята»</p>
О К Т Я Б Р ь	<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель</p> <p>2. Упражнять детей в перебрасывание мяча в парах.</p> <p>3. Развивать глазомер, двигательную активность детей</p> <p>4. Воспитывать желание заниматься спортом</p>	<p>- Метание малого мяча в цель правой и левой рукой</p> <p>- Перебрасывание мяча в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками от груди</li> <li>• двумя руками с отскоком об пол</li> </ul> <p>- Подвижная игра : «Горизонтальная мишень», «Лови - не лови»</p>
Н О Я Б Р ь	<p>1. Обучение ведению мяча на месте</p> <p>2. Обучение броску мяча в корзину</p> <p>3. Упражнять в передаче мяча в парах</p> <p>4. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, выносливость)</p>	<p>- Ведение мяча на месте правой и левой рукой</p> <p>- ведение мяча правой и левой рукой попеременно</p> <p>- Бросок мяча в корзину</p> <p>- Бросок и ловля мяча в парах с заданием</p> <p>Подвижная игра: «Пингвины», «Догони мяч»</p>
Д Е К А Б Р ь	<p>1. Продолжить обучение броску и ловле мяча на месте и в движении</p> <p>2. Упражнять детей в прокатывании мяча</p> <p>3. упражнять детей в метании</p> <p>4. Обучение ведению мяча на месте</p> <p>5. Развивать физ. качества (быстрота ловкость).</p> <p>6. Воспитывать у детей</p>	<p>- Бросок и ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок с хлопком спереди</li> <li>• бросок с хлопком сзади</li> <li>• бросок и ловля мяча с отскоком от стены</li> </ul> <p>- Прокатывание мяча друг другу ногами</p> <p>- метание малого мяча (мешочек) вдаль</p> <p>- передача мяча в парах</p>

	стремление участвовать в играх соревновательного характера	- ведение мяча Подвижная игра «Мяч в стенку», «Охотники и утки»
Я Н В А Р Ь	1. Обучить детей броску и ловле мяча на месте и от стены 2. Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель: 3. Обучить ведение мяча 4. Обучение передаче мяча в парах 5. Развивать внимание, координацию движений, ловкость,	-Бросок и ловля мяча на месте с заданиями: -Бросок и ловля мяча от стены с разными заданиями : с отскоком от пола, с поворотом кругом, перепрыгиванием через мяч -метание мяча вдаль разного веса и размера правой и левой рукой -Ведение мяча с заданием -Передача мяча в парах -Подвижная игра «Зевака», Подвижная игра « У кого мяч»
Ф Е В Р А Л Ь	1.Продолжить обучение детей ведения мяча 2.обучение детей упражнениям с элементами футбола 3.Обучить детей броску и ловля в парах 4.Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.	-Ведение мяча с заданиями -прокатывание мяча ногой по прямой, змейкой, попадая в ворота прокатывание мяча под дугой в парах -перебрасывание мяча в парах -подвижная игра «Играй, играй , мяч не теряй!»
М А Р Т	1.Продолжить упражнять детей в выполнении упражнений в парах 2. Продолжить учить детей броску мяча через сетку 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4.Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза	-бросок и ловля мяча в парах с заданиями - ведение мяча с заданиями - Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. - Ведение мяча ногой с помощью ориентиров -метание малого мяча в цель -Подвижная игра « У кого меньше мячей»
А П Р Е Л Ь	1.упражнять в ведении мяча 2.упражнять детей в броске мяча в кольцо 3.Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении 4. Упражнять броску и ловле мяча на месте и в движении 5. Развитие ловкости,	-ведение мяча на месте и в движении, в разных направлениях -бросок мяча в корзину разными способами -бросок и ловля мяча на месте и в движении - Передача мяча ногой в движении

	<p>выносливости, меткости, координации движений, быстроты реакций, двигательных и коммуникативных способностей, закрепление и совершенствование умений и навыков владения мячом.</p> <p>6.Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил (2 год обучения)</p>	<p>-подвижная игра «Вышибало» Учебная игра баскетбол (цель, правила, время, счет игры, перемещение )</p>
М А Й	<p>1.Закрепление материала по программе</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей</p> <p>3.Определить уровень владения мячом</p>	<p>-Повторить: бросок и ловля мяча ведение мяча метание мяча</p> <p>Самостоятельные игры Мониторинг</p>

### 3. Список литературы

1. Николаева Н. И. Школа мяча. Учебно – методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб: Детство – пресс, 2012 г.
2. Амосов, И.М. Раздумья о здоровье / И.М. Амосов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 34 с.
3. Арямов, И.А. Особенности детского возраста/ И.А.. Арямов. -М.: Физкультура и спорт,2008. - 87 с.
4. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса/ Ю. К. Бабанский. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 278 с.
5. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте/ В.В. Белорусова. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 67 с.
6. Белорусова, В. В., Решетень И. А. Воспитание в процессе занятий физической культурой / В.В. Белорусова, И. А.. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 33 с.
7. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
9. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
11. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
13. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
15. Черник Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе», Москва, Учебная литература, 1997
16. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». - М. :Мозаика-Синтез, 2005-2010.
17. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2005.
18. Кинеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
19. Николаева Н. И. «Школа мяча».-СПб. : Детство – Пресс, 2008.
20. Степаненкова Э. Я, «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».- Академия, 2001.;
21. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации 2-7 лет». –М. : Мозаика – Синтез, 2008;
- Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
22. Интернет ресурсы

Анкета для родителей  
«Ребенок и мяч»

**1. Как Вы относитесь к играм с мячом?**

- А) положительно
- Б) отрицательно
- В) нейтрально

**2. Имеются ли у Вас дома мячи? И какие?**

---

**3. Играете ли Вы в домашних условиях с ребенком в мяч?**

- А) играем часто
- Б) играем, но редко
- В) не играем вообще

**4. Играете ли Вы на прогулке с ребенком в мяч?**

- А) играем часто
- Б) играем, но редко
- В) не играем вообще

**5. Считаете ли Вы игры с мячом полезными?**

- А) да
- Б) нет

**6. Поощряете ли Вы ребенка за достижения в игре с мячом?**

- А) да, это обязательно
- Б) иногда
- В) нет

**7. На сколько Вы оцените ловкость рук у Вашего ребенка?**

- А) он очень ловкий
- Б) ловок, но еще нужно тренироваться
- В) ловкости нет

**8. Как Вы думаете, стоит ли играть с ребенком в мяч и почему?**

---



**Подвижные игры с мячом**

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Цель. Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Ход. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх. Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

**Мяч об пол**

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч. Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив. Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

**Мяч в кружок**

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель. Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3- 4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги. Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

**«Зевака»**

Цель. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч

необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

## ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

### «У кого мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

Ход. Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый даёт кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

### «Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» -

дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей. «Мяч через сетку» (элементы волейбола).

### «Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

### «Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

### «Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

### «Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя

руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

#### «Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

#### «Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

#### «Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

#### «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#### «Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч» Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

## Передай мяч

Количество играющих: от 6 человек.

Инвентарь: два мяча или других одинаковых игрушки.

- ◆ Разделите детей на две команды и постройте в две линии так, чтобы дети стояли друг за другом.
- ◆ Дайте детям, стоящим первыми, мячи или другие игрушки. Дети могут передавать мячи друг другу, присев на корточки. Когда мяч достигает последнего человека, он начинает передавать его вперед, но уже руками, высоко поднятыми над головой.
- ◆ Мячи нужно передавать максимально быстро.
- ◆ Команда, в которой мяч быстрее прошел этот путь, объявляется победительницей.

## Игра «Стой!»

Цель. Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

Правила: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

## Игра «Кого назвали, тот и ловит мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

## Эстафета «Передал- садись»

Цель. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточение на заданном предмете.

Ход. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с

мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 — 2 м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

#### «Сбей грушу»

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Первая — «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды — «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 — 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 — 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

Правила игры. Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

#### «День и ночь»

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» — замереть в той позе, в которой застала ночь.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

#### «Игра в Мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно — моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем  
И ударим снова в низ.  
Только мячик наш держись.  
Кач, кач, кач.  
Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.  
Закатился в уголок.  
И тихонечко умолк.  
Правила: выполнять движения согласно тексту.

#### Игра «Вышибало»

Задача вышибающих — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным («От земли зайца не убьёшь!»). Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается. Для того, чтобы разнообразить и усложнить игру можно ввести несколько дополнительных правил и названий мячей:

#### Эстафета «Передай мяч»

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

#### Круговая эстафета с мячом

Команды образуют круги. Под музыку участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.

#### Эстафета «Баскетбол»

Отбивая мяч от пола, добежать до баскетбольной корзины, бросить мяч в сторону корзины, вернуться в свою команду, отбивая мяч.

#### Эстафета «Гонка мячей низ»

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится

вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

Варианты :мяч над головой, мяч сбоку, мяч передавать под ногами из рук в руки, из различных исходных положений.

**Виды упражнений с мячом****Бросок и ловля мяча**

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков спереди

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков сзади

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол

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

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения

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

Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

Бросок и ловля мяча в движении

Бросать мяч в корзину одной или двумя руками

**Упражнения с ударом мяча об стену**

Ударить мячом о стену из-за спины.

Ударить мячом о стену из-за головы.

Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.

Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.

Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч

Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.

Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.

То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.

Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.

Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.

Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.

Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.

Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.

Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой)рукой.

Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.



Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.

### **Упражнения с ударом мяча об пол**

Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.

Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.

Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.

Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.

Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.

Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.

Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.

Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.

Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

В парах: Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.

То же самое, но с ударом мяча об пол.

### **Ведение мяча**

Ведение мяча на месте правой(левой) рукой

Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно – правой-левой.

Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.

Ведение мяча по прямой на скорость

Ведение мяча правой (левой) рукой змейкой

Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

Ведение мяча и бросок в корзину.

Ведение мяча с изменением направления, скорость движения

Ведение мяча остановка и передача мяча

### **Перебрасывание мяча в парах**

Перебрасывание мяча друг другу снизу.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.

Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.

Перебрасывание мяча друг другу одной рукой правой - левой от плеча.

### **Перебрасывание мяча через веревку или сетку**

Перебрасывание мяча через сетку снизу.

Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.

## **Передача и перебрасывание мяча в кругу**

Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).

То же, но за спиной.

Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.

Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

## **Упражнения с текстом**

- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

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

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков. Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь! Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

- Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

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

- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол

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

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

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

- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

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

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

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

- Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.
- Вот и полетели быстрые качели. Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!
- Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

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

- Выполнять движения в соответствии с текстом:  
В правую руку свой мячик возьми,  
Над головою его подними  
И перед грудью его поддержи.  
К левой ступне, не спеша, положи.  
За спину спрячь и затылка коснись.  
Руку смени и другим улыбнись.  
Правого плечика мячик коснется  
И ненадолго за спину вернется.  
К правой ступне, и к левой ступне,  
И на живот — не запутаться б мне.