

Принято на  
педагогическом совете  
протокол № 2  
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 24 «Изюминка»  
«31» августа 2022 года № 4-л/до

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Веселый мяч»  
для детей 5-6 лет**

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Офицерова Вера Вадимовна,  
инструктор по физической культуре,  
педагог дополнительного образования

город Нижний Новгород  
2022 год

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
1.	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
2.	<b>Содержательный раздел</b>	6
2.1.	Структура работы	6
2.2.	Текущий контроль	7
2.3.	Формы промежуточной аттестации	7
2.4.	Учебный план	7
2.5.	Календарный учебный график	9
2.6.	Рабочая программа	12
2.7.	Оценочные и методические материалы	16
3.	<b>Организационный раздел</b>	16
3.1.	Методическое обеспечение	16
3.2.	Дидактическое обеспечение	16
	Приложение	18

# I Целевой раздел

## 1.1.Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Веселый мяч» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам»

В общей системе всестороннего развития ребенка физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

Реализацию этой потребности весьма эффективно возможно организовать в форме игр и упражнений с мячом. Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Очень ценно, что спортивные игры и упражнения с мячом имеют большое воспитательное значение: воспитание любви и формирование интереса к различным видам физических упражнений; дисциплинированность, взаимопомощь товарищам; согласованность действий в коллективе; воспитание смелости, выдержки, решительности.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

**Актуальность программы** состоит в том, что в процессе её реализации проводится работа по нескольким направлениям развития ребенка:

- физическая подготовка: развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, двигательной компетентности (владение своим телом и различными видами движений на уровне, соответствующем возрастным возможностям и индивидуальным особенностям ребенка),
- техническая подготовка: освоение разнообразных технических приемов игры в волейбол и пионербол в виде отдельных элементов и их сочетаний,
- социализация: усвоение культурных норм и социального опыта через ознакомление с правилами игры, саморазвитие - собственные «открытия» и появление «эвристического» опыта в процессе обучения и решения проблемных игровых ситуаций, психологическая подготовка: воспитание нравственных, волевых и других психических качеств (восприятие, внимание, наблюдательность, память, тактическое мышление и др.), которые свойственны специфике спортивной игры.

Программа способствует приобщению детей к видам спорта с дошкольного детства; плавному переходу к школьному этапу образования; реализации желания детей проявить себя в движении; откликается на желание родителей видеть своего ребенка физически развитым, здоровым, активным.

Главной отличительной особенностью данной программы является обучение детей различным спортивным играм, таким как волейбол и пионербол.

#### ***Направленность программы* – физкультурно - спортивная.**

Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста элементам волейбола и пионербола. Благодаря занятиям этими видами спорта у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

### **1.2. Цель программы и задачи программы.**

**Цель программы:** Обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста, освоение детьми техники владения мячом и осознанное отношение к своему здоровью; познакомить детей с особенностями и правилами игры в волейбол и пионербол, учить простейшим техническим приемам игры.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие***

- ✓ Формировать элементарные представления о правилах игры в пионербол.
- ✓ Научить детей владеть мячом, ловить, бросать и передавать мяч, развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.
- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передачу, бросок через сетку, подачу мяча, разучить индивидуальную тактику.
- ✓ Содействовать развитию двигательных способностей.

##### ***Воспитывающие***

- ✓ 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**

- ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ✓ Развивать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.

### **Планируемые (ожидаемый) результаты освоения Программы**

<b>МОДУЛЬ 1</b>
Владеет техническими приемами:
- умеет выполнять броски и ловлю мяча на месте и в движении
- умеет выполнять броски и ловлю мяча в парах, в тройках на месте
- выполняет простейшие правила игры
<b>МОДУЛЬ 2</b>
Владеет техническими приемами:
- умеет выполнять броски и ловлю мяча в парах в движении
- умеет выполнять подачу мяча через сетку одной рукой
- способен выполнять игровые действия в команде

### **Организационно - педагогические условия.**

#### **Срок реализации Программы**

Срок реализации программы 9 месяцев (сентябрь-май), что составляет 72 часа.  
Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-6 лет.

#### **Режим занятий, наполняемость.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (академический час), 8 занятий в месяц 72 часа в год.

Наполняемость группы: 15 человек.

#### **Структура занятия** состоит из трех частей:

1. Вводная часть (4-5 минут): разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков).
2. Основная часть (20-22 минуты): общеразвивающие упражнения, упражнения на овладение действиями с мячом, подвижная игра, игра в пионербол.
3. Заключительная часть (4-5 минут): основные виды движений (различные виды ходьба, бега) в медленном темпе, подвижная игра или игровое упражнение малой подвижности. При подведении итогов занятия педагогом отмечается положительная динамика в освоении всеми детьми и каждым ребенком в отдельности определенных технических приемов, проявления ими волевых и двигательных качеств, а также перспектива на будущее.

**Способы** организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, групповой, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

**Методы**, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные объединения детей при выполнении заданий.

Два раза в год в декабре и мае проводится промежуточная аттестация, в мае – итоговое занятие.

### **Формы обучения.**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале: включают теоретические занятия и практические занятия.

## **2. Содержательный раздел**

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

### **2.1.Структура работы**

Систематизирована структура организации занятий направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, что позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей; использование метода круговой тренировки. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помочь друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Данная программа рассчитана на детей 5-6 лет. В группе занимается до 15 человек. Краткая характеристика обучающихся по программе: у детей старшего дошкольного возраста происходит резкий скачок роста и увеличение массы тела. На этом возрасте увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность, развивается ловкость, выносливость, быстрота движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Период окостенения скелета ребенка заканчивается, поэтому дети в этом возрасте не такие гибкие. Нервная система несовершенна, после повышенной двигательной активности наблюдается утомляемость.

Возрастные особенности развития детей: пятилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я

хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). Дети шестого года жизни чувствительны к мнению окружающих.

## **2.2.Текущий контроль**

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Этот оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

<b>Характеристика уровней</b>	<b>Обозначение</b>
Обучающийся имел затруднения в выполнении поставленной педагогом задачи	Н
Обучающийся выполнил задачу, поставленную педагогом частично (сделал 1 -2 ошибки)	Ч
Обучающийся выполнил в полном объеме задачу, поставленную педагогом	С

## **2.3.Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

## **2.4. Учебный план реализации Программы**

<b>№</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1.	Техника безопасности на занятиях с мячами	1 час	1час		Беседа
2.	Диагностика физической подготовленности воспитанников.	1час		1час	Игровые задание наблюдения, беседа
3.	Ознакомление детей с правилами игры в Пионербол и Волейбол	1 час	1час		Беседа, наблюдения
4.	Изучение исходных положений при выполнении различных упражнений с мячами	1 час	1час		Беседа наблюдение
5.	Ознакомление детей с упражнениями «Школы мяча».	2 часа		2часа	Игровые задание Беседа наблюдение
6.	Элементы Пионербола Броски, ловля, передачи	16 часов		16 часов	Игровые задание

	мяча.				
7.	Элементы Пионербола Подача мяча.	14 часов		14 часов	Игровые задание
8.	Учебные игры на занятии (пионербол)	4 часа		4 часа	Игровые задания наблюдение
9.	Обучение метанию мяча на дальность и в цель.	2 часа		2 часа	Игровые задания
10.	Подвижные игры и эстафеты с элементами пионербола	6 часов		6 часов	Игровые задания
11	Общая физическая подготовка.	5 часов		5 часов	Игровые задания
12	Специальная физическая подготовка	5 часов		5 часов	Игровые задания
13	Круговая тренировка	3 часа		3 часа	Игровые задания
14	Спортивные развлечения	2 часа		2 часа	Игровые задания
15	Турнир по Пионерболу	1 час		1 час	Игровые задания
16	Промежуточная аттестация	4 часа		4 часа	Игровые задание наблюдения, беседа
17	Итоговое занятие	1 час		1 час	Игровые задания наблюдение
	<b>Итого</b>	69 часов	3 часа	69 часов	
	<b>Всего</b>	<b>72 часа</b>			
	Длительность одного занятия (академический час)	30 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/2160			

## 2.5. Календарный учебный график

№ занятия	1 модуль												2 модуль																							
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1	1																																			
2	1																																			
3		1																																		
4		1																																		
5			1																																	
6			1																																	
7				1																																
8				1																																
9					1																															
10						1																														
11							1																													
12								1																												
13									1																											
14										1																										
15											1																									
16												1																								
17													1																							
18														1																						
19														1																						
20															1																					
21																1																				
22																	1																			
23																		1																		
24																			1																	
25																				1																
26																					1															
27																					1															
28																						1														
29																							1													
30																								1												

31-32 Промежуточная аттестация							1 1																			
33								1																		
34									1																	
35										1																
36										1																
37											1															
38											1															
39												1														
40												1														
41													1													
42													1													
43														1												
44														1												
45															1											
46															1											
47																1										
48																	1									
49																	1									
50																		1								
51																			1							
52																			1							
53																				1						
54																				1						
55																					1					
56																				1						
57																					1					
58																					1					
59																						1				
60																						1				
61																							1			
62																								1		
63																									1	
64																										1
65																								1		

66																	1				
67																		1			
68																		1			
69-70 Промежуточная аттестация																			1	1	
71																				1	
72																				1	
<b>Всего занятий за модуль:</b>																			34		
<b>Всего занятий за год:</b>																				<b>72</b>	

## 2.6.Рабочая программа

Месяц	Занятия	Тема
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
Сентябрь	1	Диагностика физической подготовленности воспитанников. Знакомить с техникой безопасности на занятиях с мячами.
	2	Диагностика физической подготовленности воспитанников. Обучать исходным положениям при выполнении упражнений с мячом.
	3	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Просмотр презентаций. Комплекс ОРУ № 1. Обучать перемещению по площадке разными способами. Подвижная игра «Гонка мячей».
	4	Познакомить детей с игрой «Пионербол». Комплекс ОРУ № 1. Продолжать учить перемещению по площадке с мячами разными способами. Игра малой подвижности «Съедобное несъедобное».
	5	Познакомить детей с основными положениями правил игры в пионербол. Комплекс ОРУ № 2. Обучать детей упражнениям «Школы мяча». Общая физическая подготовка.
	6	Продолжать учить упражнения «Школы мяча». Комплекс ОРУ № 2. Специальная физическая подготовка.
	7	Продолжать учить упражнения «Школы мяча» в парах. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с мячами «Передача мячей в колоннах», «Мяч капитану».
	8	Учить выполнять упражнения с мячами разных размеров. Знакомить детей с передачей и ловлей мяча, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».
Октябрь	9	Учить метанию набивного мяча правой и левой рукой в цель. Комплекс ОРУ № 3. Выполнять упражнение с набивными мячами. Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит».
	10	Продолжать учить метанию набивного мяча правой и левой рукой в даль. Комплекс ОРУ № 3. Выполнять упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренгах».
	11	Продолжать учить передвижению по площадке с мячами. Комплекс ОРУ № 2 Выполнять упражнения «Школы мяча» в парах., в тройках. Эстафеты с мячами: «Передал-садись», «Передача мячей в колоннах».
	12	<b>Проведение Спортивного развлечения «Самый первый мяч»</b>
	13	Учить выполнять броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в тройках из положения сидя. Комплекс ОРУ № 4. Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Гонка мячей»
	14	Учить выполнять броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в тройках из положения стоя. Комплекс ОРУ № 4. Специальная физическая подготовка. Игра малой подвижности «Съедобное несъедобное».
	15	<b>Проведение Круговой тренировки с мячами.</b> Подвижная игра «Вышибалы», «Мяч сквозь обруч».
	16	Продолжат учить выполнять задания с мячами разных размеров. Комплекс ОРУ № 4. Эстафеты «Передача мячей в колоннах», «Мяч капитану».
Ноябрь	17	Учить выполнять броски и ловля мяча одной рукой на месте и в движении. Комплекс ОРУ № 3. Прохождение полосы препятствий с мячами.
	18	Повторить метание набивного мяча правой и левой рукой через веревку. Комплекс ОРУ № 2. Выполнять упражнения с набивными мячами.

		Игра малой подвижности «Съедобное несъедобное».
	19	Учить выполнять отбивание мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Комплекс ОРУ № 3. Подвижная игра «Мяч соседу».
	20	Повторить перемещение по площадке разными способами с мячами. Комплекс ОРУ № 3. Учить выполнять переход по зонам площадки. Общая физическая подготовка.
	21	Продолжать учить отбивать мяча одной и двумя руками на месте у стены. Комплекс ОРУ № 4. Эстафеты с мячами: «Меткие стрелки», «Передача мячей в шеренге».
	22	Повторять броски и ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении у стены. Комплекс ОРУ № 4. Специальная физическая подготовка.
	23	Повторять броски мяча в парах, в тройках, в кругу из разных положений. Комплекс ОРУ № 5. Развивать координацию движений. Подвижная игра «Подбрось -поймай».
	24	Продолжать учить броски мяча в парах, в тройках в движении. Комплекс ОРУ № 5. Повторять упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
Декабрь	25	Разучить упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 5. Учебная игра в Пионербол по упрощенным правилам.
	26	Разучить упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 5. Учебная игра в Пионербол по упрощенным правилам.
	27	Обучать подаче мяча, выполнять упражнения для рук. Комплекс ОРУ № 6. Повторить передачу мяча в парах. Подвижная игра «Перестрелка».
	28	Продолжать учить подаче мяча, выполнять упражнения для рук. Комплекс ОРУ № 6. Учебная игра в Пионербол по упрощенным правилам.
	29	Продолжать учить подача мяча через сетку двумя руками. Учить приёму мяча после подачи. Комплекс ОРУ № 6. Общая физическая подготовка.
	30	Продолжать учить подача мяча через сетку одной рукой. Учить приёму мяча после подачи. Комплекс ОРУ № 6. Специальная физическая подготовка.
	31	<b>Промежуточная аттестация.</b> Учебная игра в Пионербол по упрощенным правилам.
	32	<b>Промежуточная аттестация.</b> Учебная игра в Пионербол по упрощенным правилам.
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
Январь	33	Закреплять передачу мяча в парах, в тройках, двумя руками. Комплекс ОРУ № 1. Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам.
	34	Закреплять броски и ловлю мячей разных размеров. Комплекс ОРУ № 1. Специальная физическая подготовка. Подвижная игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренгах».
	35	Закреплять стойки игрока на месте и в движении. Комплекс ОРУ № 2. Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Эстафеты с мячами: «Меткие стрелки», «Передал садись».
	36	Закреплять чередование перемещений по площадке с мячами и без мячей. Комплекс ОРУ № 1. Развивать координации. Подвижная игра «Вышибалы».
	37	Повторить подачу мяча через сетку. Учить перемещению по площадке по зонам. Комплекс ОРУ № 1. Игра по упрощённым правилам.
	38	Учить выполнять подача мяча через сетку по зонам. Комплекс ОРУ № 2. Упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Игра по упрощенным правилам.
	39	<b>Круговая тренировка.</b> Комплекс ОРУ № 3. Подвижная игра «Лови-бросай».
	40	<b>Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч».</b>

Февраль	41	Продолжать учить подаче мяча по зонам. Повторить передачу мяча в парах в разных исходных положениях. Комплекс ОРУ № 3. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Кто дальше?»
	42	Продолжать учить приёму мяча после подачи. Комплекс ОРУ № 4. Повторить приём мяча после перемещения. Общая физическая подготовка.
	43	Повторять подачи мяча через сетку и приём мяча после неё. Комплекс ОРУ № 4. Учебная игра в Пионербол.
	44	Обучать действиям игрока после приема мяча. Комплекс ОРУ № 4. Повторить передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».
	45	Комплекс ОРУ № 5. Полоса препятствий с мячами. Учебная игра в Пионербол.
	46	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 4. Общая физическая подготовка.
	47	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 6. Общая физическая подготовка.
	48	Повторить передачи мяча внутри команды на своей стороне. Комплекс ОРУ № 5. Продолжать учить передаче мяча через сетку в парах. Эстафеты с мячом «Мяч капитану», «Снайперы».
Март	49	Закреплять броски мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Комплекс ОРУ № 6. Повторить метание мяча в цель. Подвижная игра «Мяч капитану».
	50	Закреплять броски мяча в парах одной и двумя руками из-за головы из разных исходных положений. Комплекс ОРУ № 6. Подвижная игра «Перестрелка».
	51	Обучать нападающему броску. Комплекс ОРУ № 5. Продолжать учить броски мяча через шнур с прыжка. Учебная игра в Пионербол.
	52	Повторить броски и ловлю надувного мяча через шнур. Комплекс ОРУ № 5. Специальная физическая подготовка. Учебная игра в Пионербол.
	53	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 2. Специальная физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам.
	54	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 4. Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам.
	55	Закрепить знание правил игры в Пионербол. Комплекс ОРУ № 1. Специальная физическая подготовка. Учебная игра в Пионербол.
	56	Закрепить знание правил игры в Пионербол. Повторить перемещение игроков по площадке. Комплекс ОРУ № 1. Учебная игра в Пионербол.
Апрель	57	Закреплять броски и ловлю мяча одной и двумя руками на месте у стены. Комплекс ОРУ № 3. Общая физическая подготовка. Эстафеты с мячами: «Меткие стрелки», «Передача мячей в шеренге».
	58	Закреплять броски и ловлю мяча двумя руками на месте у стены по одному и в парах. Комплекс ОРУ № 3. Учебная игра в Пионербол.
	59	Закрепить упражнения «Школы мяча» на месте и в движении. Комплекс ОРУ № 4. Учебная игра в Пионербол.
	60	Закрепить упражнений «Школы мяча» у стены. Комплекс ОРУ № 4. Учебная игра в Пионербол.
	61	<b>Круговая тренировка с мячами.</b> Учебная игра в Пионербол.
	62	Повторять подача мяча через сетку и приём мяча после подачи на месте. Комплекс ОРУ № 6. Подвижные игры по желанию воспитанников.

	63	Передача мяча в парах с броском через сетку. Подача мяча через сетку. Комплекс ОРУ № 4. Подвижные игры по желанию воспитанников.
	64	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 1. Специальная физическая подготовка. Учебная игра в Пионербол.
<b>Май</b>	65	Повторять метание набивного мяча правой и левой рукой через веревку. Комплекс ОРУ № 6. Эстафеты с мячами по желанию воспитанников.
	66	Выполнять упражнения с мячом с использованием координационной лестницы. Комплекс ОРУ № 3. Общая физическая подготовка. Учебная игра в Пионербол
	67	Тренировать передачу и ловля мяча в кругу. Повторять подача мяча через сетку и приём мяча после неё. Комплекс ОРУ №5. Учебная игра в Пионербол, закрепление правил игры.
	68	Подача мяча через сетку. Приём мяча после подачи на месте. Комплекс ОРУ № 2. Учебная игра в Пионербол, закрепление правил игры.
	69	<b>Промежуточная аттестация.</b> Комплекс ОРУ № 1 Учебная игра в Пионербол.
	70	<b>Промежуточная аттестация.</b> Комплекс ОРУ № 3. Учебная игра в Пионербол.
	71	Турнир по Пионерболу
	72	Итоговое занятие. Оформление стенгазеты «Наши достижения».

## **2.7.Оценочные материалы**

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Веселый мяч» проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

Ребенку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определенных критериев. Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете в течение одного года.

<b>Критерии</b>	<b>Обозначение</b>
Обучающийся имел затруднения в освоении модуля программы	Н
Обучающийся освоил содержание модуля программы частично	Ч
Обучающийся освоил содержание модуля программы в полном объеме	С

## **3. Организационно-методический раздел**

### **3.1.Методическое обеспечение**

1. Адашкявицене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Адашкявицене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – М.: просвещение. 1992.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет» - М.: «АРКТИ», 2004.
4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей» - М.: «ГНОМ и Д», 2004.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча». Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.

### **3.2.Дидактическое оснащение**

#### **Дидактические материалы.**

- видео - материалы;
- тематические презентации;
- музыкальный центр;
- музыкальные записи;
- наглядный материал;
- схемы;
- карточки;

<b>№</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Количество</b>
1	Гимнастическая скамейка	1
2	Волейбольная сетка	1
3	Корзина пластиковая	2
4	Корзина для хранения инвентаря	1

5	Конусы большие	6
6	Конусы маленькие	14
7	Кегли	6
8	Мишень навесная	1
9	Скоростная лестница	2
10	Тунель	1
11	Дуги	4
12	Обручи пластмассовые разного диаметра	10
13	Скалки	10
14	Веревка-шнур	1
15	Набивные мячи, массой 1кг	4
16	Мячи нипельные	20
17	Мячи волейбольные	2
18	Мячи резиновые малые	20
19	Мячи резиновые средние	15
20	Мячи резиновые большие	15
21	Пластмассовые мячи	30
22	Набивные мячи	20
23	Мячи вязанные набивные	20
24	Мячи надувные большие	4
25	Мячи хопы	2
26	Свисток	1
27	Мультимедийное оборудование	1
28	Музыкальный центр	1

## **Приложение**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 24 «Изюминка»  
(МБДОУ «Детский сад № 24 «Изюминка»)**

### **ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1 дополнительной образовательной программы «Веселый мяч» (для детей 5-6-го года жизни)

20\_\_\_-20\_\_\_ уч.год

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами игры в Пионербол			Результат промежуточной аттестации
		выполняет броски и ловлю мяча на месте и в движении	выполняет броски и ловлю мяча в парах, в тройках на месте	выполняет простейшие правила игры	

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

---

(ФИО)

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_ года.

**Карта педагогического наблюдения**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 24 «Изюминка»**  
**(МБДОУ «Детский сад № 24 «Изюминка»)**

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2 дополнительной образовательной  
программы «Веселый мяч» (для детей 5-6-го года жизни)  
20\_\_\_-20\_\_\_ уч.год

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами игры в футбол			Результат промежуточной аттестации
		выполняет броски и ловлю мяча в парах в движении	выполняет бросок через сетку надувного мяча одной рукой	способен выполнять игровые действия в команде	

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

---

(ФИО)

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_ года.

## **Приложение 2.**

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

#### **Комплекс ОРУ № 1:**

1. «Расти, травушка»: И.П. – стойка ноги вместе, руки к плечам, 1 – поднять вверх правую руку, 2 – поднять вверх левую руку, 3 – опустить правую руку к правому плечу, 4 – опустить левую руку к левому плечу – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
2. «Грибок»: И.П. – сидя на корточках, руками обхватить ноги, 1-2 – перейти в положение полуприсед, руки в стороны, 3-4 – подняться на носки, потянуться вверх, 5-6 - перейти в положение полуприсед, руки в стороны, 7-8 – вернуться в И.П. (Повтор: 5-6 раз)
3. «Дровосек»: И.П. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч, 1-2 – на вдохе руки поднять над головой, как будто держим топор, 3-4 – на выдохе руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется (Повтор: 5-6 раз)
4. «Насос»: И.П. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч, 1-2 – наклон вправо, правая рука скользит по боковой линии правой ноги вниз, 3-4 – И.П., 5-6 – наклон влево, левая рука скользит по боковой линии левой ноги вниз, 7-8 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
5. «Вертолет»: И.П. – основная стойка, руки в стороны, ноги на ширине плеч, 1 – поворот туловища вправо (руки разведены в стороны, ноги не отрывать от пола), 2 – И.П., 3 – поворот туловища влево, 4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
6. «Хлопушки»: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вниз. 1-2 – мах правой ногой вверх, хлопок руками под ногой, 3-4 – И.П., 5-6 – мах левой ногой вверх, хлопок руками под ногой, 7-8 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
7. «Воробушки-попрыгунчики»: И.П. – основная стойка, руки на поясе, ноги вместе. Прыжки на двух ногах на месте. (Повтор: 5-6 раз).

#### **Комплекс ОРУ № 2 со средним мячом:**

1. «Вот какой мяч»: И.П. – основная стойка, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-  
Поднять мяч вперед, 2- вверх; 3 – вперед, 4 – И.П. (Повтор: 5 - 6 раз)
2. «Покатай мяч»: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1-  
2 - наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, 3-4 – подняться, вернуться в И.П.  
(Повтор: 5 -  
6 раз)
3. «Далеко»: И.П. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2 - наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, 3-4 - выпрямиться, вернуться в И.П. (Повтор: 5 - 6 раз)
4. «Нарисуем круг»: И.П. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя в правую (левую) сторону, перебирая его руками. (Повтор: по 3 раза в каждую сторону).
5. «Мяч с горы»: И.П. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1-2  
- поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его, 3-4 - вернуться в И.П.  
(Повтор: 5 - 6 раз)
6. «Прыжки с поворотом»: И.П. – основная стойка, ноги слегка расставлены, мяч в руках у груди. 1-2 - прыжок на двух ногах с поворотом кругом вправо, 3-4 – пауза, И.П., 5-6 – прыжок с поворотом влево, 7-8 – И.П. (Повтор: 3 - 4 раза в каждую сторону)

#### **Комплекс ОРУ № 3:**

1. «Гулливеры»: И.П. – основная стойка, руки вниз, ноги на ширине плеч, 1-2 – поднять руки вверх, потянуться за руками, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)

2. «Косари»: И.П. – основная стойка, руки на пояссе, ноги на ширине плеч. 1-2 – поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону, 3-4 – И.П., 5-6 – поворот туловища влево, левую руку отвести в сторону, 7-8 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
3. «Гномики»: И.П. – основная стойка, руки вниз, ноги на ширине плеч, 1-2 – присесть, руки вперед, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
4. «Хлопушки»: И.П. – основная стойка, ноги вместе, 1-2 – хлопок ладонями над головой, 3-4 – нагнуться вперед, хлопок ладонями за коленками, 5-6 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
5. «Кошка»: И.П. – стоя на коленях, упор на руки вперед. 1-2 – отвести вправо – вверх правую руку, посмотреть на нее, 3-4 – И.П., 5-6 – отвести влево – вверх левую руку, посмотреть на нее, 7-8 – И.П.
6. «Велосипедист»: И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – согнуть правую ногу в колене, 3-4 – И.П., 5-6 – согнуть левую ногу в колене, 7-8 – И.П.
7. «Мячик»: Прыжки на двух ногах вокруг себя. (Повтор: 5 - 6 раз в каждую сторону)

#### **Комплекс ОРУ № 4 с большими надувными мячами:**

1. «Выше мяч»: И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки с мячом внизу, 1-2 – поднять мяч вверх, встать на носочки, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
2. «Покажи мяч»: И.П. – стоя на коленях, мяч в руках внизу, 1-2 – повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 – И.П., 5-6 – повернуться влево, руки с мячом вытянуть вперед, 7-8 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
3. «Мяч вверх»: И.П. – стоя на коленях, мяч в руках внизу, 1-2 – сесть на пятки, мяч в вытянутых руках поднять вверх, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
4. «Дорожка»: И.П. – сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках, 1-2 – наклон вперед, прокатить мяч к носкам, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз).
5. «Подъемник»: И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, мяч на полу за головой. 1-2 – поднять ноги, носки тянуть к мячу, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
6. «Рыбка с мячом»: И.П. – лежа на животе, мяч в прямых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, поднять мяч вверх, 3-4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
7. «Прыжки»: ноги вместе – врозь, мяч вверх - вниз. (Повтор: 10 раз) .

#### **Комплекс ОРУ № 5:**

1. «Ножницы»: И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Перекрестные движения рук перед собой. (8-10 раз)
2. «Наклоны в стороны»: И.П.: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге до колена, 2 – И.П., 3 - наклон влево, левая рука скользит по ноге до колена, 4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
3. «Выпады»: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки на пояссе. 1 - шаг вперед правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела, 2 – И.П. (Повтор: 3-4 раза каждой ногой)
4. «Приседания»: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояссе. 1-2 – приседание, руки вперед, 3-4 – И.П. (Повтор: 4-5 раз)
5. «Носочек прыгает»: И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор рук сзади. 1-2 - согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. 3-4 – И.П. То же другой ногой. (Повтор: 3-4 раза каждой ногой)
6. «Едем на поезде»: И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Двигаться вперед (назад), делать руками вращательные движения. (Повтор: 5-6 раз)
7. Прыжки поочередно на правой (левой) ноге. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс ОРУ № 6 с малыми мячами:**

1. «Покатай мяч» И.П. - основная стойка, ноги вместе, мяч в руках. 1-5 - прокатывание мяча в ладонях; 6 -И.П. (Повтор: 5-6 раз)
  2. «Покажи мяч» И.П. – основная стойка, ноги врозь, мяч у груди. 1- поворот вправо, руки с мячом вперед; 2 – И.П. 3- поворот влево, руки с мячом вперед, 4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз)
  3. «Положи-подними» И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, левая рука на поясе. 1-наклон вперед, положить мяч у ног; 2- выпрямиться, руки на пояс. 3- наклониться вперед, поднять мяч левой рукой, 4 – И.П. (Повтор: 5-6 раз, менять руки).
  4. «Прокати мяч» И.п. сидя на полу, ноги скрестно, мяч в руках. Прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую сторону. (Повтор: по 3 раза в каждую сторону)
  5. «Покатай мяч ногами» И.п. сидя на полу, ноги согнуты, мяч под стопами, упор руками сзади.
- Прокатывание мяча стопами вперед-назад. (Повтор: по 3 раза каждой стопой)
6. «Кенгурута» И.п. стоя, мяч между ног. Прыжки на 2-х ногах. (10 раз)

## Приложение 3.

### Спортивное развлечение "Самый первый мяч"

**Цель:** расширить знания детей о разнообразии мячей и способах действия с ними.

**Задачи:**

- познакомить детей и родителей с историей изобретения мяча в разных странах;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движений в эстафетах.

**Оборудование:**

- презентация "История мяча" - мультимедийное оборудование - мяч "хип-хоп" – 2 шт.
- надувной мяч – 2 шт.
- мяч волейбольный – 4 шт.
- мяч для настольного тенниса – 2 шт.
- ракетка для настольного тенниса – 2 шт.
- мяч баскетбольный – 4 шт.
- мяч футбольный – 2 шт.
- конус-разметка – 10 шт.
- коробка картонная 50x50 см с невысокими бортиками – 2 шт.
- мешок – 2 шт.

**Действующие лица:** профессор Мячиков, мальчик, ведущий, дети, их родители, судьи.

**Профессор Мячиков:** В Африке на берегу реки Нил с незапамятных времен живут жукискарабеи. Те, что скатывают земляные шарики. Может, у скарабеев за 5 тысяч лет до нашей эры люди научились лепить шары из нильского ила?..

*Выходит мальчик с большим мячом "хип-хоп".*

**Мальчик:** Но у меня-то мяч не из нильского ила!

**Профессор Мячиков:** Потому что с тех пор не изобретали мячей! Тряпичных, войлочных, каменных, деревянных!.. Мячи набивали перьями, песком, даже фисташковыми зернами!.. Играть в них считалось страшно полезным делом. Один древнеримский врач всем больным вместо лекарств прописывал игру в мяч. А погоняй-ка такой: каменный или с песком! Тяжеловато.

#### 1. Эстафета "Прокати мяч".

Прокатить руками большой мяч "хип-хоп" до стойки и обратно. Кто быстрее?

*Судьи озвучивают результат задания.*

**Профессор Мячиков:** А вот однажды, две тысячи лет назад, в Риме случилась удивительная история. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на огромный бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Южный ветер трепал пузырь и стукал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь. Обшил его чехлом из кожи, и получился мяч – легкий и прыгучий! Вот это было открытие!..

*Выходит мальчик с надувной мяч.*

**Мальчик:** Но у меня- то мяч не из бычьего пузыря!

**Профессор Мячиков:** Да потому что с тех пор наизобретали мячей!.. для каждой игры свой – особенный.

### **2. Эстафета «Пронеси мяч по воздуху».**

Надувной мяч провести по воздуху, подбивая руками, до стойки и обратно. Кто быстрее?

*Судьи озвучивают результат задания.*

**Профессор Мячиков:** Теперь спортивные мячи такие: для водного поло – пластиковый, для баскетбола – резиновый, для регби – овальный, для большого тенниса – резиновый, обтянутый шерстяной тканью, для хоккея на траве – белый, для хоккея на льду – оранжевый, внутри пробковый, снаружи веревочный.

### **3. Эстафета "Такие разные мячи".**

Эстафета с разными мячами: проследовать до стойки и обратно.

1-й пробегает с 1 волейбольным мячом за спиной;

2-й – с 2-мя волейбольными мячами в руках "под мышками";

3-й прыгает с волейбольным мячом между колен;

4-й бежит, неся теннисный мяч на ракетке;

5-6 – в паре зажимают 2 баскетбольных мяча туловищем, бегут боком лицом друг к другу;

7-й ведет мяч ногами, как в футболе;

8-й ведет мяч руками, как в баскетболе;

9-й прыгает на большом мяче "хип-хоп";

10-й бежит с 3-мя разными (баскетбольный, волейбольный и теннисный) мячами в руках. Кто быстрее?

*Судьи озвучивают результат задания.*

**Профессор Мячиков:** В развалинах древних индийских городов на Юкатанском полуострове

Центральной Америки обнаружены площадки для игры в мяч. Индейцы считали мяч символом Солнца и Луны. Поэтому во многих играх его даже руками не касались. А только ракетками. Никогда и ни за что игрок-индеец нарочно не ударил бы соперника. Но если уж нечаянно "засветят", индеец должен был, перетерпев боль, рассмеяться. Злиться в таких случаях или плакать считалось позорным и недостойным мужчины.

### **4. Эстафета "Прокати мяч ракеткой".**

Прокатить баскетбольный мяч "змейкой" между конусами, подбивая теннисной ракеткой. До стойки и обратно. Кто быстрее? *Судьи озвучивают результат задания.*

**Профессор Мячиков:** Бывший футболист из Чехословакии Ян Мелишко стал футбольным жонглером. Его рекорд – 17 тысяч ударов головой по мячу без перерыва! Жонгируя мячом, он может петь, вести мотоцикл, бегать по лестнице, танцевать вальс... А однажды, подкидывая мяч головой, он прошел 14 километров.

### **5. Эстафета "Веселый футбол".**

Провести мяч ногами, как в футболе, до стойки, зажать мяч стопой, забросить его в коробку, достать руками и обратно бегом. Кто быстрее?

*Судьи озвучивают результат задания.*

**Профессор Мячиков:** "Мяч" – по-английски "бол", "ступня" – "фут". Если сложить, получится ножной мяч. А баскетбол своему названию обязан корзине... из-под персиков. Именно ее приспособили для первого на планете баскетбольного матча. Изобретатель этой игры – американец Джеймс Нейсмит. "Бол" – "мяч", "баскет" –

"корзина". Баскетбол – игра гигантов. А если ты не гигант? Как быть? Развивай прыгучесть, упражняйся в прыжках!.. **6. Эстафета "Прыжки на двух ногах через набивные мячи".**

5 набивных мячей расставлены в ряд. Нужно перепрыгнуть через каждый мяч, обежать стойку и вернуться к команде бегом.

**Подведение итогов.**

Пока судьи подводят итоги, провести игру со зрителями "Назови игры с мячом". Кто знает больше игр с мячом (дал ответ последним), тот и победил. **Награждение участников.**

## **Спортивное развлечение с участием родителей «Мой веселый звонкий мяч».**

**Цель:** расширить знания детей о разнообразии мячей и способах действия с ними.

**Задачи:**

- поощрять детей проявлять творчество в знакомых действиях с мячом;
- создание радостной атмосферы, пропаганда здорового образа жизни в семье;
- воспитание командного духа, создание условий для активного сотрудничества ДОУ и семьи; - предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях.

### **Оборудование:**

- мячи разноцветные резиновые диаметр 20 см – по количеству детей;
- мяч гимнастический диаметр 50 см – 2 шт.;
- баскетбольный мяч – 2 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.;
- конус-ориентир – 2 шт.,
- сетка баскетбольная – 1 шт.;
- воздушные шарики – 20 шт.

**Действующие лица:** мальчик в костюме мячика, ведущий, дети, их родители.

### **Ход соревнований**

Звучит веселая музыка. В физкультурном зале собираются дети и родители.

На середину площадки выбегают дети с разноцветными мячами. Они исполняют танцевальные упражнения с мячом "Чунга-Чанга" (по показу инструктора).

**Ведущий.** Приветствую вас, участники соревнований! Какое у вас настроение? Все ли здоровы? А кто это плачет?

Выходит мальчик в костюме Мячика.

**Мячик.** Ой, ой, ой.

**Ведущий.** Мячик, почему ты плачешь?

**Мячик.** Как же мне не плакать? Мой хозяин поиграл со мной и бросил во дворе, а сам убежал с мальчишками. И теперь я остался совсем один. Никому я не нужен в этом мире. Ой, ой, ой. **Ведущий.** Перестань плакать. Сегодня удивительный день – сегодня у тебя, Мячик, День рождения. Посмотри, сколько ребят и взрослых пришли на твой праздник. Все хотят поиграть с тобой. Мы так любим играть с мячами. Правда, ребята?

**Дети.** Да!

**Мячик.** Вы не шутите? У меня, правда, сегодня день рождения? Ну, тогда я останусь с вами. Я знаю много веселых игр с мячами. Я хочу вам их подарить.

**Ведущий.** Сегодня у нас будут необычные игры. Соревноваться будут как дети, так и взрослые.

#### **1. Эстафета "Выручай друга".**

Игроки команды (дети и их родители) бегут, держа в руках по два баскетбольных мяча. В конце эстафеты надо осторожно, не уронив мячей, передать их другому игроку.

#### **2. Соревнование "Колобок".**

Команды стоят в колонне по одному. Игроки повторяют слова: Наш веселый колобок,  
Покатился на лужок.

Кто скорей его  
вернет, - Приз  
команде  
принесет!

На сигнал: "Покатился колобок!" игроки передают мяч над головой. Последний игрок бежит вперед, становится впереди команды и опять передает мяч. Побеждает та команда, которая быстрее вернет мяч первому игроку. Сначала соревнуются дети, а потом их родители.

### **3. Эстафета "Самый меткий".**

Участники ведут мяч, бросают его в баскетбольное кольцо. Побеждает команда, которая забросит больше мячей.

### **4. Соревнование "Воздушный волейбол".**

На площадке натягивается волейбольная сетка. Команды перебрасывают воздушные шары на сторону соперника, стараясь не уронить их на землю. Игра длится не более пяти минут.

Побеждает та команда, у которой было меньше падений воздушных шаров на поле.

### **5. Эстафета "Большая картошка".**

Игроки прокатывают большие ортопедические массажные мячи (диаметр 100 см), пробегая "змейкой" между модулями. **6. Эстафета "Футболисты".**

Дети в парах передают мяч ногами друг другу до стойки и обратно.

**Ведущий.** Какие молодцы наши ребята и их родители! Давайте в завершении нашего праздника поиграем в нашу любимую игру!

### **7. Игра "Вышибалы".**

**Мячик.** Какой веселый получился у меня День рождения!

**Ведущий.** Сегодня праздник, в наших соревнованиях победителями стали все участники. А тебя, Мячик, мы еще раз поздравляем с Днем рождения!

Все участники хлопают и кричат: "Ура!".

Звучит музыка, дети и взрослые прощаются с Мячиком.

## **Приложение 4.**

### **КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

#### **«Подбрась – поймай»**

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

#### **«Мяч сквозь обруч»**

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

#### **«Попади в цель»**

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт установленное количество очков.

#### **«Мяч капитану»**

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

#### **Быстрый мячик.**

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

«Разноцветный быстрый мячик  
Без запинки скачет, скачет.  
Часто, часто. Низко, низко.  
От земли к руке так близко.  
Скок и скок, скок и скок,  
Не достанешь потолок.  
Скок и скок, стук и стук,  
Не уйдёшь от наших рук.

Дети бросают мяч вверх и ловят.  
Отбивают о пол.

Бросают вверх и ловят.  
Отбивают о пол.

#### **«Передай мяч»**

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

#### **«Гонка мячей по кругу»**

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

#### **«Играй, играй, мячик не теряй»**

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в

движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

### **«Поймай мяч»**

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

### **«Передал – садись»**

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

### **«Кто быстрее?»**

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

### **«Волейбол с воздушными шарами»**

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

### **«Быстро отвечай»**

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

### **«Ловишки с мячом»**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два ,три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запяинает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

## **Приложение 5.**

### **Методика освоения и техника движений с мячом.**

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

*Цель обучения движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.*

На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска – от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т. д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т. е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним; приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

#### **Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом**

**Ловля мяча** – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки баскетболиста. Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, нужно захватить его и подтянуть его к себе.

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удается рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в поставленные ладошки, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони вверх.

**Передача мяча** – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3–5 занятий

наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посыпать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления. Сначала упражнения выполняют, стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении. При совершенствовании передачи и ловли мяча широко применяются сочетания этих действий с другими, ранее освоенными приемами – остановками, поворотами и бросанием мяча.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

**Ведение мяча** – на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, при этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом об пол.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дальше, сохраняя над ним контроль.

### **Броски мяча** в цель, через сетку и в корзину.

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения техникой броска мяча с учетом траектории полета применять различные игры-упражнения:

- броски мяча в обручи, лежащие на полу, расположенные на разном расстоянии от места броска;
- броски мяча через сетку с попаданием на определенный сектор поля;
- в прыжке через «горку» применяется гимнастическая скамейка, высоту которой можно увеличивать при помощи модулей. Ребенок бросает мяч так, чтобы он ударился перед скамейкой «горкой» и через нее перепрыгнул, затем догнать мяч, перепрыгивая (бегая) скамейку, и возвратиться на исходное место. Расстояние до скамейки можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полета мяча будет или более пологая, или более крутая.

**Формирования навыков владения мячом.** Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует нециальному их закреплению

Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если инструктор разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре

следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальней от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например: ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети старшего дошкольного возраста усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры

Ловля мяча двумя руками – основная задача погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. Подойти к мячу на удобное расстояние, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

Развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захват мяча, силы замаха согласования со способами (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). Плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед (ведение мяча). Целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр, дети контролируют свои движения, учатся понимать, правильно или нет они выполняют, учатся вести себя в коллективе, соблюдают правила игры. Совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение одного года. Много времени отводится подготовительным и подводящим упражнениям,

подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

## Приложение 6

### *Правила игры в Пионербол*

Педагогическая задача – закрепление техники приема и передачи мяча, знакомство с некоторыми правилами волейбола.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2–3 ряда. В каждой команде выбирается капитан, который получает волейбольный мяч.

Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игрок с мячом стараются перебросить его через сетку на сторону соперника. Игроки противоположной команды должны поймать мяч, выполнить не более 2 передач или сразу бросить мяч на сторону соперника. Если игроки какой-либо из команд не поймали мяч, то им засчитывается гол и мяч передается на подачу сопернику. Подача, переход хода или потеря мяча выполняется по свистку судьи.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10–15). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять. Игра состоит из 3 или 5 партий, (установленных уровнем соревнований).

Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Основные правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки:
  - мяч сразу попал за границу площадки соперника, пролетел под сеткой (веревкой).
2. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, перебросить между своими игроками (если это выгодно).
3. 4. Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.
5. Игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке).