

Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад №89 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому направлению развития детей»

Утверждена на заседании
Педагогического совета

«14» августа 20 14 г.
Протокол №1



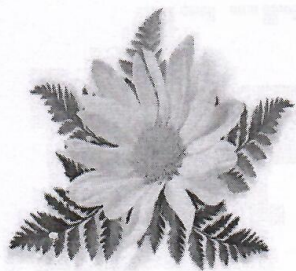
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 89»
Выюнова Е. Г.
«14» августа 20 14 г.

Программа дополнительного образования
кружка по обогащению двигательного опыта детей
5-7 лет дошкольного возраста
МБДОУ «Детский сад №89»

«Школа мяча»

Программа предназначена для детей 5-7 лет.
Срок освоения программы – 2 года.

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Семенова В. Ю.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе учебно- методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча», рекомендованной программой развития и воспитания детей в детском саду, и предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет.

Срок реализации рабочей программы до 2 лет.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в моей физкультурно- оздоровительной работе с детьми.

Основная моя задача - научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. В программе «Старт», по которой я работаю, действия с мячом занимают значительное место, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения. В старшей группе разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети уже имеют разносторонние навыки владения мячом. Они умеют его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях.

Много времени уделяю упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящим. В играх и упражнениях с мячом стараюсь приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе почти все дети умеют подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд.

Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча», которые проводятся один раз в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формирую у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в

бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой.

Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращаю внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Какими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают кисти и предплечья.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений - стоя на коленях. Сидя по - турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Широко используются упражнения из «Школы мяча». К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли.

Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах. Стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30м), выполнение при этом дополнительных заданий. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаю ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например: вести низко у самого пола.

Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», « Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Считаю, что упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно - оздоровительной работе с дошкольниками.

Цель:

Развивать двигательные качества детей, в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи:**

• Образовательные:

1. учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
2. развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
3. обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
4. учить детей передавать двумя руками от груди, ловить его;
5. при ведении мяча не бить по нему, а толкать его вниз, вести мяч вперед — сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз перед собой (это сложная техника, которую дети осваивают постепенно).

• Оздоровительные задачи'

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.
- 4.

• Воспитательные задачи:

1. развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
2. формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
3. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Место занятий в учебном плане.

Занятия кружка «Школа мяча» проводятся для детей старшего дошкольного

возраста 1 раз в неделю в вечернее время инструктором по физическому воспитанию. Общее количество занятий за учебный год - 36.

Продолжительность занятия - 25-30 минут.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный - в октябре, итоговый - в апреле)

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой П.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения

программы по физическому воспитанию «Школа мяча».

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь: - бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;

- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;

- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;

- перебрасывать мяч друг другу через сетку;

- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;

- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;

- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;

- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;

- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

ДИАГНОСТИКА

Уровни усвоения двигательных умений и навыков

движений с мячом.

Старшая группа.

Низкий. 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.

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

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

Подготовительная к школе группа.

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

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

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

Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:
не менее 10 раз - 3 балла,
от 5 до 10 раз - 2 балла, менее 5 - 1 балл.
- Отбивание мяча об пол одной рукой:
не менее 10 раз подряд - 3 балла,
от 5 до 10 раз - 2 балла, менее 5-1 балл. .
- Отбивание правой - левой рукой на месте:
не менее 10 раз подряд - 3 балла,
от 5 до 10 раз - 2 балла, менее 5 - 1 балл.
- Ведение мяча, продвигаясь бегом:
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение - 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения - 2 балла, не справляется с выполнением задания - 1 балл.

- Перебрасывание мяча через сетку друг другу: технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение - 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения - 2 балла, не справляется с выполнением задания - 1 балл.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение - 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения - 2 балла, не справляется с выполнением задания - 1 балл.
- Ведение мяча прыжками: технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение - 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения - 2 балла, не справляется с выполнением задания - 1 балл.
- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров: технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение - 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения - 2 балла, не справляется с выполнением задания - 1 балл.

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок - 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом: 19-24 баллов - высокий уровень, 13-18 баллов - средний уровень, 8-12 баллов - низкий уровень

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Техника перемещения.

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

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

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

Остановки.

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

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

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

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

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

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

Техника удержания мяча.

1 .Мяч держать на уровне груди.

2 .Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3 Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

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

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

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук;

Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.

2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка

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

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

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

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

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

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

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

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

Правила ведения мяча:

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

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

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

Упражнения для обучения ведению мяча.

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

2.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую - сверху слева.

3. мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно

4 . Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5 . Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передаст мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину:

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

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

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

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

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

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

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

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

Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.

- Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:
«У кого меньше мячей», «Меткий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий

блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».

- Игры с ведением мяча:

«Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».

- Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:

«Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».

Игры, с передачей и ведением мяча: «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч - капитану», «Охотник и зайцы», «Выбивалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча - в обруч», «Попади в окошко»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

36 занятий

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.

II год обучения

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

36 занятий

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.
11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча прыжками.

19. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. «Школа мяча» у стенки.

Оборудование и инвентарь:

- кольцо баскетбольное диаметром 45 см, длиной сетки 40 см - 2 шт.
- щит баскетбольный - 2 шт.
- сетка волейбольная шириной 4,5 м
- мяч волейбольный - 1 шт.
- мяч баскетбольный - 1 шт.
- мяч резиновый - 20 шт.
- мяч массажный - 15 шт.
- мяч малый пластмассовый - 60 шт.
- мяч малый каучуковые - 20 шт.
- мяч фитбольный - 8 шт.
- корзина пластмассовая - 1 шт.
- ворота разных размеров - 3 шт.
- скамейка гимнастическая - 2 шт.
- обруч металлический - 5 шт.
- обруч пластмассовый - 5 шт, кегли - 15 шт.

Квартальный план.

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель		
Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 2-4 м)	к			+																				к
Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд	к								о													к		
Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.	к						о		+	о	+												к	
Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд		к										о												к
Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз подряд	к						о		+			о	+											к
Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении		к										о										к		
Отбивание правой или левой рукой в движении (5-6м)		к											о	+								к		
Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.			к												о									к
Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя, спиной друг к другу разными способами в разных направлениях			к		о	+												о						к
Перебрасывание мяча через сетку			к		о				+									о		+		к		
Перебрасывание набивного мяча друг другу			к		о													о					к	
Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу			к															о						к
Забрасывание в баскетбольное кольцо			к															о		+				к
			к																				к	

Условные обозначения в квартальном плане: К - контрольное занятие, О - основное содержание занятия, + - повторение материала

Квартальный план.

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

Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз в движении		к	+																				+		к
Ведение мяча, продвигаясь вперед между предметами		к							о	+													+		к
Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)		к							о	+													+		к
Ведение мяча, продвигаясь бегом		к																					+		к
Ведение мяча прыжками		к																							к
Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сила		к																							к
Бросание мяча в цель до указанных ориентиров		к																							к
Забрасывание в баскетбольное		к																							к
«Школа мяча» у стенки		к																						о+	к

Условные обозначения в квартальном плане: К - контрольное занятие, О - основное содержание занятия, + - повторение материала

Оборудование и инвентарь:

кольцо баскетбольное диаметром 45 см, длиной сетки 40 см - 2 шт.

щит баскетбольный - 2 шт.

сетка волейбольная шириной 4,5 м

мяч волейбольный - 1 шт.

мяч баскетбольный - 1 шт.

мяч резиновый - 20 шт.

мяч массажный - 15 шт.

мяч малый пластмассовый - 60 шт.

мяч малый каучуковые - 20 шт.

мяч футбольный - 8 шт.

корзина пластмассовая - 1 шт.

ворота разных размеров - 3 шт.

скамейка гимнастическая - 2 шт.

обруч металлический - 5 шт.

обруч пластмассовый - 5 шт, кегли - 15 шт.

Список литературы, использованной при написании образовательной программы.

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.-159 с.
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983. - 79 с., ил.
4. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. - Волгоград: Учитель, 2009. - 144 с.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983.- 144с., ил.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурноигровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-96с.+цв. вкл. 16 с.
7. Шебеко В.Н. Методика физического воспитателя в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колледжей и училищ, 1998. - 184с.
8. Физическая культура в детском саду» Осокина Т.Н М.: Просвещение 1986 г;
9. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

Список литературы, рекомендуемой родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи в обучении и воспитании ребенка

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г. 20
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.И.;
4. « Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
5. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
6. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
7. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983. - 79 с., ил.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.- 96с.+цв. вкл. 16 с.