

Татьяна  
ОВЧИННИКОВА

Ольга  
ЧЕРНАЯ

Людмила  
БАРЯЕВА

# ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ



*В пособии  
представлены  
методики  
коррекционной,  
профилактической  
и развивающей  
работы с детьми  
старшего  
дошкольного  
возраста.*



**ИГРАЙТЕ  
вместе с  
детьми**

 **КАРО**



Татьяна Овчинникова

**Занятия, упражнения  
и игры с мячами, на  
мячах, в мячах. Обучение,  
коррекция, профилактика**

«КАРО»

2014

УДК 376  
ББК 74.3

**Овчинникова Т. С.**

Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах.  
Обучение, коррекция, профилактика / Т. С. Овчинникова —  
«КАРО», 2014

ISBN 978-5-9925-0564-1

В пособии представлены методики коррекционной, профилактической и развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствующие сенсомоторному развитию детей, профилактике и коррекции нарушений опорнодвигательного аппарата у дошкольников. В пособии представлены три вида работы с мячом. Во-первых, включена программа для детей 5–7 лет «Игры с мячами», которая носит развивающий характер и описывает освоение действий с мячом и подготовку дошкольника к командным играм (баскетбол, волейбол и др.). Во-вторых, подвижные игры, логоритмические упражнения, звуковая гимнастика на больших мячах (фитболах) содержатся в программе «Двигательный игротренинг» для детей 4-х лет. В-третьих, для самых маленьких детей будут интересны игры с мячами в сухом бассейне. В пособии рассматриваются особенности моторно-двигательного развития дошкольников, даются рекомендации по проведению коррекционной двигательной гимнастики с использованием мячей. В ходе занятий с детьми используется полифункциональное оборудование фирмы «Альма». Пособие может оказать существенную помощь педагогам, родителям в занятиях с детьми, имеющим различный уровень сенсомоторного и речевого развития. Пособие соответствует «Программе воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной.

УДК 376  
ББК 74.3

ISBN 978-5-9925-0564-1

© Овчинникова Т. С., 2014

© КАРО, 2014

## Содержание

Введение	6
Что ребёнок должен уметь делать с мячом в дошкольном возрасте	11
Как оценить эффективность занятий с детьми	14
На что необходимо обратить внимание во время занятий	17
Учим навыкам владения мячом	18
Обучение владению мячом	18
Методика освоения игр с мячами	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Т. С. Овчинникова О.  
В. Черная Л. Б. Баряева**  
**Занятия, упражнения и игры с мячами,  
на мячах, в мячах. Обучение, коррекция,  
профилактика: Учебно-методическое  
пособие к Программе воспитания  
и обучения дошкольников с ТНР**

**Введение**

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДОУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности до детей с необратимым тяжёлым поражением центральной нервной системы. Определение «условности здоровья» и «степени нормальности человека» весьма абстрактны, поскольку «норма» по отношению к уровню психосоциального развития человека всё больше «размывается».

По данным неонатологов, в настоящее время только 5 % де тей рождается абсолютно здоровыми, остальные же 95 % имеют органические поражения головного мозга различной степени выраженности.

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, снижением оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ. Анализ состояния здоровья детей показывает, что значительно уменьшается доля здоровых детей, а количество детей с хроническими заболеваниями, поступающих в детский сад, с каждым годом увеличивается. Все эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Этих детей рассматривают как группу риска.

Вместе с тем всё больше и больше в современной школе ощущается доминанта «интеллектуального» образования, в результате чего страдает здоровье детей. Вариативность дошкольного и школьного обучения, интенсификация обучения и увеличение объёма учебно-воспитательных нагрузок, расширение спектра дополнительных образовательных услуг нередко приводит к неадекватным перегрузкам детей, превращая учебную деятельность в фактор риска для их здоровья. В результате научных исследований получены многочисленные подтверждения чёткой зависимости степени и характера ухудшения здоровья детей от объ-

ёма и интенсивности учебных нагрузок, своеобразия отношений в диаде «педагог – ребёнок», а также от различных вариантов организации учебно-воспитательного процесса.

Перед дошкольным учреждением встала проблема: как обеспечить полноценность сегодняшней жизни ребёнка и определить условия оздоровительной развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических возможностей детей дошкольного возраста? В условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу гармоничность психофизического развития невозможна без научно обоснованных технологий, повышающих адаптивные возможности детей к различного рода нагрузкам и стрессам.

В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. Все эти формы работы реализуют руководители физического воспитания в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и в свободной детской деятельности. В соответствии с переходом от концепции воспитания на основе формирования знаний, умений и навыков к концепции воспитания на основе формирования компетенций в дошкольных учреждениях осуществляется замена регламентированной образовательной деятельности свободными совместными действиями педагогов с детьми, где особое место занимает игра. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Подвижные игры дают возможность развить скоростно-силовые, координационные двигательные способности детей, проявить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнёс шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Современные мячи часто обладают ещё и различными запахами, позволяющими задействовать и обоняние вместе с перечисленными анализаторами, что делает занятие более привлекательным и желанным.

Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, в активизации работы головного мозга. Он считал, что почти всё, в чём нуждается ребёнок для своего разностороннего развития, ему даёт мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребёнка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают важное место. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока ещё люди не придумали. Мяч воспринимается ребёнком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, ещё не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

В психокоррекции детей с ОВЗ занятия с мячами могут осуществляться в разных формах – от традиционных занятий и игр с мячами, до фитбол-гимнастики и игр в мячах, то есть в сухом бассейне, заполненном мячами.

Психокоррекционная гимнастика на больших мячах (фитболах) всё активнее используется в работе с дошкольниками. Фитбол-гимнастика (англ. Fit-Ball, fit – оздоровление, ball – мяч) охватывает все возможные аспекты использования мячей в соответствии с принятой во всём мире системой оздоровительных тренировок (fitness). Мячи большого диаметра – фитболы – появились сравнительно недавно. Для лечебных целей они стали использоваться с середины 1950-х годов. Фитбол имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, чёрная и коричневая окраска снарядов создаёт впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и жёлтый цвета. Тёплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют её восприятие.

Кроме цветового влияния на организм, фитболы обладают ещё *вибрационным воздействием*.

Вибрация активизирует регенеративные процессы, поэтому это свойство используется при реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астеноневротический синдром и т. д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лёжа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу – на жёсткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.



Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудно-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В различных странах оздоровительные программы по использованию гимнастических мячей большого диаметра отличаются не только названиями (Swiss-Ball, Resit-Ball, Bodyball, Fit-Ball), но и методиками.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены в занятия начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения (отбивания мяча), ловли, передачи (перебрасывания мяча друг другу), а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них ещё слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условием игры, ребёнок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребёнку часто приходится передавать мяч партнёру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом и элементами спортивных игр в условиях ДОУ. Для детей же

«группы риска» освоение мяча имеет огромное психокоррекционное значение, поскольку все дети «группы риска» в той или иной степени отстают в ловкости, скорости, выносливости от своих здоровых сверстников. Зрительно-моторная координация, внимание, контроль и регуляция своих действий требуют дополнительных коррекционных технологий развития.

В основу психокоррекционной дополнительной программы «Игры с мячом» легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. При составлении двигательной коррекционной программы «Игры с мячом» авторы, ориентировались:

- на комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;

- на высокую вариативность в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

Опираясь на стандартные требования, изложенные в общеобразовательной программе, авторы предлагают осуществлять физическое развитие ребёнка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, она ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

## Что ребёнок должен уметь делать с мячом в дошкольном возрасте

Главная образовательная задача физического воспитания в дошкольном детстве – освоение основных видов движений, которое осуществляется в соответствии с типовой программой по физическому воспитанию. Все требования типовой программы по освоению навыков владения мячом мы свели в единые таблицы, с тем чтобы любой педагог, работая с тем или иным возрастом, мог ещё раз уточнить для себя «зону ближайшего развития» движений конкретной группы. К сожалению, в практической работе мы часто сталкиваемся с тем, что педагоги ставят перед собой «сверхзадачи» для своих подопечных, пытаются их «натренировать» на движения, которые не доступны детям в силу их возрастных особенностей. Для каждой возрастной группы выделены цифрами три этапа коррекционной работы (в таблице обозначены цифрами I, II, III) и соответствующие им базовые двигательные навыки. В процессе планирования работы по обучению навыкам владения мячом педагог по всем основным движениям выделяет маркером в таблице для себя красным цветом диапазон обязательных навыков, соответствующих возрастной норме; зелёным – диапазон оптимальных, реально оцененных в группе; синим – диапазон перспективных, тех, которые предполагается сформировать.

### Программа освоения навыков владения мячом

№ п. п.	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
1	Катание мяча с горки или ската и бег за ним	I				
2	Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя	I				
3	Катание мяча друг другу с расстояния 1,0–1,5 м	I	I			
4	Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх	I	I			
5	Бросание мяча от груди двумя руками вперёд	I	I			
6	Бросание мяча воспитателю	II	I			
7	Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1 м	II	I			
8	Бросание большого мяча двумя руками через верёвку	II	I			
9	Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку	II	II			
10	Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель	III	II			
11	Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0–1,25 м	III	II			

12	Метание мяча вдаль одной рукой	III	II	I		
13	Метание маленького мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель		II	I		
14	Катание мяча через ворота с расстояния 1–1,5 м		III	I		
15	Бросание мяча двумя руками из-за головы		III	II		
16	Бросание мяча вверх и попытка ловить его		III	II		
17	Отбивание мяча о землю с попыткой ловить его		III	II		
18	Бросание большого мяча двумя руками через верёвку		III			
19	Катание мяча с попаданием в предмет			II		
20	Катание мяча между предметами			II		
21	Катание обруча в произвольном направлении			II		
22	Бросание мяча друг другу			II		
23	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку			II		
24	Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя			II		
25	Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте			III		

26	Отбивание мяча одной рукой			III		
27	Бросание мяча о стену и ловля его			III		
28	Катание «змейкой» между предметами			III	I	
29	Бросание мяча вверх и ловля рукой				I	
30	Бросание мяча друг другу с хлопками				II	
31	Бросание мяча из положения сидя				II	
32	Бросание мяча с поворотом кругом				II	
33	Бросание мяча с отскоком от земли				II	
34	Бросание мяча, ловля в движении				II	
35	Отбивание мяча двумя руками с шагом в прямом направлении				II	
36	Отбивание одной рукой				III	
37	Отбивание о стенку с хлопком и поворотом				III	I
38	Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой				III	I
39	Броски двумя руками набивного мяча				III	I

40	Бросание мяча друг другу в разных положениях					II
41	Катание друг другу набивного мяча					II
42	Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад					II
43	Бросание мяча с отбивкой от земли поочередно правой и левой рукой					II
44	Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом					II
45	Отбивание о землю одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»					III
46	Метание в двигающуюся цель					III
47	Метание в даль с нескольких шагов					III
48	Элементы волейбола					III

Эти требования можно расценивать как диагностические, чтобы определить актуальные навыки владения мячом в группе детей и в соответствии с ними осуществлять планирование коррекционной работы.

Таким образом, дети должны уметь:

- в 3 года – катать мячи между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывать их между предметами; бросать и ловить мяч снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

- в 4 года – бросать и ловить мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м; попадать мячом (d 6–8 см) с расстояния 1,5–2 м в корзину, поставленную на пол;

- в 5 лет – метать мяч в цель одной рукой, отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить мяч руками (выполнять не менее 10 раз подряд);

- в 6 лет – свободно отбивать мяч от пола на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приемами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальную и вертикальные цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3–4 м.

Для оценки эффективности коррекционного и оздоровительного воздействия необходимо составить карту групповой динамики психомоторного развития.

## Как оценить эффективность занятий с детьми

Всё, что связано с двигательной активностью, трудовыми действиями, освоением двигательных умений, характеристиками опорно-двигательного аппарата (ходьбой, бегом, прыжками), особенностями поведения и речедвигательной активности, – всё это сложнейшая система психомоторной организации человека.

Психомоторика – совокупность *сознательно управляемых двигательных действий* человека. Она начинает формироваться на ранних этапах жизни ребёнка с манипуляции предметами и продолжается до осознанной сложной целенаправленной деятельности. Великий психофизиолог Н. А. Бернштейн разработал и выдвинул теорию уровневой организации движений, которая позволяет разложить сложный двигательный акт на составные компоненты и объяснить, почему у человека не получается то или иное движение. Выделенным уровням построения движений Н. А. Бернштейн дал условные названия по первым буквам латинского алфавита:

- уровень А – обеспечивает статическую координацию и выносливость;
- уровень В – охватывает выразительные движения, мимику, пантомимику, пластику, отвечает за динамическую координацию и автоматизацию (заучивание) движений;
- уровень С – обеспечивает зрительно-моторную координацию, согласование двигательного акта с внешним пространством;
- уровень Д (предметный уровень организации движений) отвечает за все предметные, трудовые и производственные действия, спортивные игры;
- уровень Е (уровень символических координаций и психологической организации движений) – высший уровень организации, действия которого основываются на образном мышлении, отвечает за выполнение движений по речевой инструкции, за поведение в игре и пр.

Проблемы «неуклюжести» детей с ОВЗ в большинстве случаев объясняются задержкой психомоторного развития. Именно поэтому дети с ОВЗ не могут долго выполнять упражнение типа «замри», не могут выполнять упражнения на равновесие, неловко владеют предметами (а о мяче и говорить не приходится), не запоминают последовательности движений, не ориентируются в пространстве и не выполняют правила в игре.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются диагностические методики, предложенные Н. О. Озерецким и Н. И. Гу ревичем в 1930 г., адаптированные Т. С. Овчинниковой, позволяют оценить сформированность уровня психомоторного развития. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован, неправильное выполнение после третьего движения;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении.
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

### Задания для детей 4–5 лет

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 10 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В – после предварительного показа ребёнку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочерёдно кончика носа.

С – в течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперёд рук ребёнок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д – на столе ставится картонная коробка размером 10 × 10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребёнок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочерёдно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки 20 с.

### ***Задания для детей 5–6 лет***

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 с.

В – ребёнку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см сначала вперёд, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и свобода совершаемого движения.

С – ребёнок должен поразить мячом цель размером 25 × 25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д – ребёнку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5 × 5 см, рука вытянута вперёд, помощь другой рукой отсутствует. Для ведущей руки норма 15 с, для второй – 20 с.

### ***Задания для детей 6–7 лет***

А – в течение 10 с ребёнок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, стопа приставлена к колену, а колено отведено под прямым углом. После 30 с отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребёнку предлагается по команде быстро и без помощи рук сесть по-турецки, а затем встать.

С – ребёнок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д – ребёнку предлагается разложить 36 игровых карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 с, для второй – 45 с.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

### **Диагностика психомоторного развития**

Ф.И. р-ка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		Д	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость.

В – пробы на динамическую координацию, на способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения.

С – пробы на зрительно-моторную координацию, на точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Д – пробы на более согласованные, более дифференцированные действия, на способность к манипулированию предметами.

Н – начало курса.

К – конец курса.

На основании этих данных в дальнейшем осуществляется планирование коррекционной работы в течение курса.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительноторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.



## **На что необходимо обратить внимание во время занятий**

Дети «группы риска», как правило относятся ко второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях по играм с мячом. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать своё состояние и ответственность за их здоровье лежит на воспитателе.

Воспитателю следует обращать особое внимание на знаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых следует снизить нагрузку или даже прекратить занятие на время:

- изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребёнка; – обильное потоотделение;
- поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;
- потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;
- страх, сонливость, тоска, искажённый гримасой рот, тусклый взгляд.

Также оценку физического состояния ребёнка в результате полученной нагрузки можно контролировать по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25–50 % по отношению к исходной величине, а дыхание – на 4–6 в минуту. При этом данные показатели должны вернуться к исходным величинам через 2–3 минуты. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50 % и значительное увеличение показателей дыхания.

Если указанные признаки повторяются часто, состояние не нормализуется после отдыха, необходимо направить ребёнка на консультацию к врачу.

## Учим навыкам владения мячом

### Обучение владению мячом

Программа «Игры с мячом» разработана О. В. Черной для детей с ТНР старшего дошкольного возраста. В качестве парциальной программы она может быть реализована в коррекционных группах детей с ограниченными возможностями дополнительно к занятиям по физическому воспитанию. Курс включает два года обучения.

#### Педагогические ориентиры первого года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела; обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т. п.), пространственных представлений.
- Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.
- Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей. В первый год обучения по программе дети должны овладеть:
  - 1) техникой перемещений, правильного бега и остановки;
  - 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
  - 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
  - 4) множеством элементов «школы мяча»;
  - 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
  - 6) навыками совместных действий.

#### Примерное планирование первого года обучения

Недели	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-я неделя	Прокатывание мяча в воротики (высотой 50 см) с расстояния 1,5 м. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, стараясь ударить несколько раз подряд. Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1 м и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину (закрепленную на высоте 1,8 м) с расстояния 1 м. Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м от груди и снизу. При ловле и броске мяча внимание детей фиксируется на правильном положении рук.	«Лови — не лови», «Колдун».
2-я неделя	Прокатывание мяча змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на пол (расстояние 1,5 м). Броски мяча по мишеням (на высоте 2 м) от плеча одной рукой (расстояние до мишени 2 м). Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча. Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.	«Запятаный мячиком», «У кого дальше отскочит мяч».
3-я неделя	Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» — низкий, «зайчик» — средний, «кенгуру» — высокий отскок. Броски мяча по мишеням (6 мишеней) разными способами — по 3 броска в каждую мишень (два подхода). Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке от начала до конца (исходное положение — стоя на полу). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.	«Выбивала», «Гонки мячей по кругу».

4-я неделя	Бросок мяча любым способом в корзину поставленную на пол (высота 3 м). Броски мяча по настенным мишеням (по желанию в любую) разными способами. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками от груди (по высокой дуге), снизу, с ударом об пол. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота — 30 см.	«Играй, играй, мяч не теряй», «Кто это сделал?».
НОЯБРЬ		
1-я неделя	Прокатывание мяча по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх, до конца. Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата», «зайчики», «кенгуру»). Бросок мяча в баскетбольную корзину (закрепленную на высоте 1,8 м) с расстояния 1,5 м. Бросок мяча в баскетбольную корзину от плеча с расстояния 1,5–2 м. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку». Ширина 50 см (с расстояния 1,5 м). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди.	«У кого меньше мячей», «Наоборот».
2-я неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку» (высота 0,8 м). Бросок с расстояния 1,5 м. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в большой обруч, лежащий на полу. Прокатывание мяча: — змейкой между кеглями; — в маленькие воротки (30 × 30 см) с расстояния 1,5 м; — в большие воротки (50 × 60 см) с расстояния 3 м. Бросок мяча от груди в стенку с ловлей его после отскока.	«Стой», «Вызов по имени».

3-я неделя	Броски мяча в маленький обруч, лежащий на полу, с расстояния 3 м разными способами. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 3 м. Упражнение «Шепочка»: на полу два обруча — маленький (d — 55 см) и большой (d — 1 м), они лежат рядом, один за другим. Нужно бросить мяч так, чтобы он попал в маленький обруч и отскочил в большой. Броски мяча в стенку одной рукой с расстояния 2 м с ловлей его после отскока от пола. Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочередно левой и правой рукой.	«Не ошибись», «Какое что бывает» (вкус).
4-я неделя	Прокатывание мяча снизу вверх по наклонной скамейке (в «горку») с попаданием в обруч, лежащий на полу под приподнятым конном. Игра-соревнование «Чей зайчик дальше пропрыгает»: отбивание мяча на месте от пола одной рукой. Броски мяча по мишеням поочередно различными способами (8 мишеней пройти три раза). Игровое упражнение «Точный бросок»: перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (от груди и от плеча) точно в руки. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота от пола 1,2 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно).	«Мяч водящему», «Мельница».
ДЕКАБРЬ		
1-я неделя	Ведение мяча одной рукой с медленным продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (расстояние 3 м). Броски мяча в баскетбольную корзину (закрепленную на высоте 1,8 м) от груди и от плеча с расстояния 2 м. Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку» (высота «горки» увеличивается до 1 м). Бросок мяча в обруч (d — 55 см), лежащий на полу на расстоянии 3 м, любым способом.	«У кого меньше мячей», «Не урони мяч».

2-я неделя	Броски (и ловля после отскока) мячей поочередно в 5 обручей, лежащих на полу, продвигаясь вперёд приставным шагом боком. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой. Удар мяча об пол правой и левой рукой. Удар левой — ловля правой рукой. Прокатывание мяча по скамейке с попаданием в обруч (d — 55 см), лежащий на полу. Броски мяча в стенку с расстояния 2,5 м: — от груди, — от плеча, — одной рукой, с ловлей его после отскока от пола. Бросок мяча в волейбольную сетку с расстояния 2,5 м.	«Аист и лягушата» (вариант 1), «Какое что бывает».
3-я неделя	Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м). Сбить кеглю стоящую на полу: — прокатывая мяч, — бросая мяч любым способом (расстояние 4 м). Работа с мишенями (4 мишени). Поочередные броски мяча по мишеням: — от груди, — от плеча, — от пола, — снизу. Упражнение выполняют 4 группы детей, по свистку переходя к следующей мишени, двигаясь по часовой стрелке. Броски мяча в баскетбольное кольцо с разных расстояний.	«Займи свободный кружок», «Клубок».
4-я неделя	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока (илут гулять «лягушата», «зайчата»). Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку» (ширина 2 м) с расстояния 1,5 м. Метание малого теннисного мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м. Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	«10 передач», «Скажи какой цвет».

ЯНВАРЬ		
1-я неделя	Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку. Бросок маленького (теннисного) мячика в кеглю, стоящую на полу. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком (с большим мячом)»: — продвижение с ведением мяча, попадая на линию разметки границы поля, — прокатывание мяча в тоннель, пролезая вслед за ним, — отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), — бросок мяча от груди двумя руками в кольцо (d — 1 м), лежащее на полу.	«За мячом», «Подумай и назови».
2-я неделя	Ведение мяча (3 метра), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 3 и 5 м). Метание маленького мячика в движущуюся цель — в большой катящийся мяч (расстояние 2–3 м). Передача мяча друг другу в тройках.	«Аист и лягушата» (вариант 2), «Змейка».
3-я неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча при свободной ходьбе, — прокатывание мяча змейкой между предметами, — ведение мяча при ходьбе спиной вперёд, — броски мяча об пол (и ловля после отскока), с продвижением по гимнастической скамейке. Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает: — через «горку» (высота 60 см), — через «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.	«Пятнашки и мяч», «Рыбы, птицы, звери», «Вызов по имени».

ФЕВРАЛЬ		
1-я неделя	<p>Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние от 1,5 м до 5 м).</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружки, лежащие на полу справа и слева от линии движения;</li> <li>— ведение мяча в приседе;</li> <li>— прокатывание мяча в «горку» по гимнастической скамейке с наклоном;</li> <li>— ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).</li> </ul>	«Какого цвета флажок», «Защита» крепости», «Откати мяч».
2-я неделя	<p>Броски мяча в баскетбольную корзину издали (расстояние 4 м) от плеча одной рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Печочка обручей» (вариант 2 — три обруча). Мячик прыгает из обруча в обруч.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мяч в 4 мишени разными способами. По свистку дети меняются, переходя к следующей мишени.</p> <p>Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах: пара бросает мяч 5 раз, стараясь не уронить.</p> <p>Отмечается, какая пара ни разу не уронила мяч (повторить 4–5 раз).</p>	«Охотники и лисичка», «Один и много».
3-я неделя	<p>Броски мяча по кругу в пятачках.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— броски мяча поочередно по обручам, лежащим на полу (на расстоянии 0,5 м друг от друга), продвигаясь боком приставным шагом;</li> <li>— отбивание мяча от пола, продвигаясь сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке;</li> <li>— прокатывание мяча в воротики (50 × 80 см) с расстояния 4 м;</li> <li>— ведение мяча при свободной ходьбе.</li> </ul> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (с расстояния 3 м).</p>	«Аист и лягушата» (вариант 2), «Мячом в цель», «Мяч над головой».

4-я неделя	<p>Игра «Разноцветные мячики».</p> <p>Игра «Собачка» (по 3 человека).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «речку» (ширина 1,5 м, броски с расстояния 2 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки) и ловля после отскока от пола.</p>	«Пять бросков», «У кого какие детки».
МАРТ		
1-я неделя	<p>Игровое упражнение: «На прогулке с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ведение мяча, перелазя скрестным шагом боком;</li> <li>— ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу (на расстоянии 50 см друг от друга), с броском мяча в каждый промежуток между палками;</li> <li>— отбивание мяча от пола при ходьбе по лежащему на полу бревну и по гимнастической скамейке;</li> <li>— ведение мяча при свободной ходьбе, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.</li> </ul> <p>Метание маленького мячика в баскетбольный щит с расстояния 6 метров.</p> <p>Передача мяча друг другу в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м.</p>	«Передал — садись», «Кто чем занимается».
2-я неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на модули «Альма» (цилиндры, подушки) с расстояния до сетки 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до модулей также варьируется.</p> <p>Игра «Собачка».</p> <p>Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень (8 мишеней). Пройти 3 раза.</p> <p>Эстафеты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— челночный бег: перенести шарики разного цвета из двух обручей, лежащих на расстоянии 1,5–3 м (сначала шарик одного цвета, затем — другого);</li> <li>— прокатить мяч змейкой между кеглями (4 кегли, стоящие на расстоянии 50 см друг от друга), затем оббежать ориентир и прокатить мяч в воротики (50 × 80), стоящие на расстоянии 2 м, следующему игроку.</li> </ul>	«Обгони мяч», «Все к своим флажкам».

3-я неделя	Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Мячик прыгает: — через «горку» (высота 1 м), — через «речку» (ширина 2 м). Ведение мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи, подвешенные на верёвке на высоте 2 м.	«Подбрось — поймай», «Что делают животные».
4-я неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (маленький теннисный мячик): — прокатывание мяча по скамейке; — бросок (и ловля после отскока) мячика поочередно в обручи, лежащие на полу цепочкой друг за другом (5 штук), — прокатывание мяча змейкой между кеглями, или в приседе гусиным шагом, — бросок мячика в обруч, лежащий на полу (на расстоянии 3 м). Ведение мяча (2 м), остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м). Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку (с расстояния 3 м).	«Аист и лягушата», «Сделай фигуру».
АПРЕЛЬ		
1-я неделя	Разминка с обручем: — прокатывание малого обруча друг другу с расстояния 4 м. Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: бросание мяча в парах через обруч с расстояния 2,5 м. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 мишени разными способами (смена мишени по свистку). Игра «Аист и лягушата» (вариант 2 — в движении).	«По движущейся цели», «Что мы делаем, когда...».

2-я неделя	Игровое упражнение «Не урони мячик»: броски мяча друг другу разными способами в парах. Отмечается пара, более удачно передающая мяч. Упражнение с малым мячом: прокатиться по мосту «бревнышком», встать и бросить мяч в мишень (с расстояния 2 м, высота мишени 1,2 м). Броски малого мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 3 м). Фиксируем точность попадания. Эстафета с прыжками по «кочкам». Комбинированная эстафета.	«Не давай мяча водящему», «Я знаю пять названий».
3-я неделя	На прогулку с мячиком: — мячик прыгает через «горку»; — отбивание мяча, передвигаясь скрестным шагом боком; — отбивание мяча от пола при ходьбе по гимнастической скамейке и бревну; — ведение мяча при ходьбе спиной вперёд. Передача мяча в парах в движении (двигаясь параллельно друг другу на расстоянии 1,5 м), остановка и бросок в баскетбольное кольцо поочередно каждым ребёнком пары. Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении.	«Снайперы», «Из чего что делают» (материал: деревянный, стеклянный...).
4-я неделя	Броски мяча через обручи, подвешенные на верёвке (высота — 1,8 м) в движении в парах поочередно. Ведение мяча по цепочке обручей (4 штуки), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч. Ведение мяча в движении боковым галопом. Бросок в баскетбольное кольцо издалека (с расстояния 5 м). Работа с мишенями: броски мяча в каждую мишень с ловлей после удара об пол (6 мишеней). Пройти 3 раза.	Эстафета: «Попади в кольцо», «Что спрятано», «Мяч над головой».

### Педагогические ориентиры второго года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.
- Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».
- Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. способность экстренно сформировать программу действий; развитие умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.

- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

- 1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);
- 2) технику ведения мяча путём усложнения заданий:
  - ведение с препятствиями,
  - обводка предметов,
  - ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча,
  - ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);
- 3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

### Примерное планирование второго года обучения

Недели	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-я неделя	Прокатывание мяча змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча (высота — 2 м, расстояние до мишени 2 м). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди, от плеча. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, от груди (с высокой траекторией полёта мяча). Расстояние до корзины 3 м.	«Какое что бы- вает», «Выбива- да».
2-я неделя	Прокатывание мяча в воротки (высота — 50 см) с расстояния 2 м. Перебрасывание мяча друг другу в парах (с расстояния 2 м) от груди (с высокой траекторией полёта мяча), снизу, с ударом об пол. Броски мяча от груди в обруч (d — 5 см), лежащий на полу, с расстояния 4 м (с высокой траекторией броска). Броски мяча от границы поля (с расстояния 3 м) через волейбольную сетку от груди и от плеча. Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке снизу вверх до конца.	«Кол- дун», «Лови — не лови».
3-я неделя	На прогулку с мячиком: — ведение мяча при свободной ходьбе; — прокатывание мяча змейкой между предметами; — броски мяча об пол и ловля его после отскока при ходьбе по гимнастической скамейке; — бросок мяча в обруч, лежащий на полу с расстояния 3 м. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние 1, 2, 3 м) Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 3 м различными способами.	«Вызовы по номе- рам», «Мельни- ца».

Неделя	Основная часть	Игры
4-я неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота — 40 см) с расстояния 2 м. Броски мяча по настенным мишеням (4 мишени) разными способами: — снизу, — от пола, — от груди, — от плеча. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 1 и 2 м. Перебрасывание мяча друг другу через волейбольную сетку с различных расстояний (1, 2, 3 м).	«Скажи, какой цвет», «Наоборот».
НОЯБРЬ		
1-я неделя	Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата», «зайчики», «кенгуру»). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «речку» (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м. Игра «Пять бросков» (2–3 раза). Прокатывание мяча: — змейкой между кеглями, — в маленькие воротки (50 × 60 см) с расстояния 1,5; 3 м. Игровое упражнение «Точный бросок». Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку точно в руки.	«Защита крепости», «Вызов по имени».
2-я неделя	Игровое упражнение «Цепочка обручей». Бросок мяча в маленький обруч (d — 55 см) так, чтобы он отскочил в большой обруч (d — 1 м), лежащий рядом. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота — 1,5 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно). Бросок теннисного мяча в стену одной рукой с ловлей его после отскока от пола. Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	«Аист и лягушата» (вариант 1 и 2), «Клубок».

3-я неделя	Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м). Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой); — прокатывание мяча в тоннель с пролезанием вслед за ним (используются 2 тоннеля, лежащие рядом, можно прокатывать мяч в любой); — отбивание мяча от пола с хвобой спиной вперёд; — ведение мяча, остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. Бросок малого (теннисного) мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 4 м).	«У кого меньше мячей», «Что спрятано».
4-я неделя	Броски в баскетбольную корзину: дети (6 человек) стоят полукругом на расстоянии 1,5 м от корзины (6 точек броска). Перебрасывание мяча в парах различными способами (расстояние 3 и 5 м). Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза). Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).	«Мяч по кругу», «Из чего что делают».
ДЕКАБРЬ		
1-я неделя	Передача мяча в парах в движении (расстояние 2 м). Дети передвигаются по двум параллельным линиям, перебрасывая друг другу мяч, пара за парой. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча при ходьбе в приседе; — отбивание мяча от пола с хвобой по бревну; — броски мяча справа и слева от лежащего на полу каната; — прокатывание мяча по гимнастической скамейке с попаданием в обруч, лежащий за ней. Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота — 60 см), «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.	«Метко в корзину», «Кто это делает».



2-я неделя	Метание маленького (теннисного) мяча в большой катящийся мяч (d — 55 см) с расстояния 3 м. Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2, 3 обруча: мячик прыгает из обруча в обруч. Передача мяча друг другу в тройках. Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении (дети двигаются параллельно сетке на расстоянии 1,5 — 2 м от неё, перебрасывая друг другу мяч).	«Мяч ловлю», «Я знаю пять названий...».
3-я неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча с попаданием в каждый обруч из цепочки (на полу 5 обручей); — отбивание мяча от пола с хольбой сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке; — мячик прыгает через «горку» (высота — 80 см); — ведение мяча с движением боковым галопом. Броски мяча друг другу по кругу в пятёрках. Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку издалека (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки).	«Ведение мяча», «Все к своим флажкам».
4-я неделя	Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на модули «Альма» (таблетки, подушки, брус, куб) с расстояния 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до модулей также варьируется. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 различные мишени определёнными способами в каждую (смена мишени по свистку). Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам (правила, подачу, переход команды отрабатываем по сигналу).	«Бросание мяча в парах», «Что мы делаем, когда...».
ЯНВАРЬ		
1-я неделя	Ведение мяча и защитные действия в тройках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча с хольбой скрестным шагом боком; — хольба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, с ведением мяча по промежуткам между палками; — отбивание мяча от пола с хольбой змейкой между стойками; — отбивание мяча от пола с хольбой по бревну и гимнастической скамейке.	«Мяч водим», «Обгони мяч», «Вызовы по имени», «Змейка».

2-я неделя	Передача мяча в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м, остановка и бросок в кольцо поочерёдно каждым ребёнком пары. Игровое упражнение «Дрессируем мячик»: броски мяча в парах при движении вдоль верёвки с подвешенными на ней обручами (обручи расположены на расстоянии 1 м друг от друга) на высоте 1,8 м; мяч бросается в каждый обруч поочерёдно каждым игроком.	«Борьба за мяч», «Мотоциклисты».
4-я неделя	Игра «Аист и дигушата» (вариант 2). Упражнение «Цепочка обручей» (вариант 4).	«Волейбол», «Найди партнёра (эстафета)», «Горячий мяч».
ФЕВРАЛЬ		
1-я неделя	Передача в парах друг другу двух мячей: один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой — от груди. Броски делаются одновременно. Работа с мишенями (8 мишеней), пройти 3 раза. «Снайперы», «Баскетбол», «Змейка».	
2-я неделя	Передача в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок делает бросок через волейбольную сетку от груди, другой прокатывает свой мяч под сеткой. «Снайперские броски», «Охотники и лисички», «Ведение мяча с неожиданной остановкой», «У кого какие детки».	
3-я неделя	Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча змейкой между кеглями; — бросок в корзину с расстояния 2 м; — ведение мяча в приседе; — ведение мяча по обручам (6 обручей). «10 передач», «Борьба за мяч», «Рыбы, птицы, звери».	

4-я неделя	«За мячом». «Подвижная цель». «Ловишки с мячом». «Волейбол». «Кто чем занимается».
МАРТ	
1-я неделя	Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи. Работа в паре: один ребёнок подаёт мяч, другой ловит и бросает в его кольцо. После 5 бросков игроки меняются. «Займи свободный кружок». «Баскетбол». «Подумай и назови».
2-я неделя	Метание малого (теннисного) мячика в баскетбольный щит с расстояния 5 м, ловля его после отскока. «Попади в кольцо». «Из обруча в обруч». «Чей? Чья? Чьё?».
3-я неделя	Передача мяча в парах в движении параллельно друг другу (расстояние 3 м). «Эстафета с гимнастической палкой». «Мяч партнёру». «Баскетбол». «Четыре стихии».
4-я неделя	«Блуждающий мяч». «Эстафетная передача мячей». «Народный мяч». «Все к своим флажкам».
АПРЕЛЬ	
1-я неделя	«Подбрось — поймай». «Мяч в корзину». «Мяч с двух сторон». «Волейбол».

2-я неделя	«Мяч в горку». «Эстафета с ведением мяча». «Передача мяча в парах». «Баскетбол».
3-я неделя	«Защитники». «По движущейся цели». «Эстафета через сетку». «Картбол». «Выбивала».
4-я неделя	«Мяч над головой». «Охотники и зайцы». «Эстафета с передачей мяча». «Баскетбол».

## **Методика освоения игр с мячами**

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа коррекционной работы.

На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на физкультурных занятиях и на прогулке.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.