

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Дюймовочка» с. Екатериновка Партизанского муниципального района

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол от 31.08. 2021г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБДОУ «Детский сад  
«Дюймовочка» от 31.08.2021г.№75

### **Рабочая программа**

дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

«ШКОЛА МЯЧА»

на 2021-2022 учебный год

для детей дошкольного возраста (5 – 7 лет)

*Составитель:*

*Инструктор по физической культуре*

**Мухина Наталья Алексеевна**

## Содержание

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	6
1.4 Возрастные особенности детей.....	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	7
2.Содержательный раздел	
2.2 Содержание образовательной деятельности.....	7
2.3 Описание форм, способов, методов реализации программы.....	9
2.4 Перспективный план.....	11
3.Организационный раздел	
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	24
3.2 Расписание занятий.....	26
3.3 Перечень методических пособий.....	27
3.4. Приложения.....	28

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная действительность такова, что на смену увлекательным коллективным играм очень часто приходят компьютерные игры. Приоритетным среди родителей становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между подвижной игрой и другими видами детской деятельности негативно влияет на развитие двигательных способностей дошкольников, многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости и других физических качеств.

Значительное место в развитии дошкольников занимают игры с мячом. Они развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера и меткости. В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка – быстрота, прыгучесть, ловкость. Такие игры благотворно влияют и на работоспособность дошкольников. Игры с мячами различного веса и объёма увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, выдержки. Особенно большое значение придаётся возникновению положительных эмоций, поскольку они – самые действенные, полезные. Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх и соревнованиях, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами, развивается чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию крупной и мелкой моторики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.

Так же, исходя из результатов проведенного в мае 2021 года, обследования физической подготовленности детей следует, что такие физические качества, как ловкость, координация движений и двигательные способности в игровых действиях с мячом не достаточно развиты, и требуется дополнительная работа по данному направлению.

Исходя из выше сказанного, была составлена рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» по обучению правильного владения мячом, развития важных качеств и жизненно необходимых навыков, которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Данная программа написана на основе методического пособия «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой, элементами учебно-методического пособия «Школа мяча» Н.И. Николаевой и других авторских методических разработок.

Разработка рабочей программы обусловлена нормативно-правовой базой:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- социальным заказом родителей;
- желанием самих детей;
- Приказ МО РФ и МЗ РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО № 2715/227/166/19 от 16.07.2002г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

1.2. **Цель программы:** обогащение двигательного опыта, повышение уровня развития физических качеств, физической подготовленности детей посредством овладения разнообразными действиями с мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

-сохранять и укреплять основные физиологические системы организма, физическое и психическое здоровье детей, обеспечивающее эмоциональное благополучие и учет индивидуальных возможностей детей;

*Образовательные:*

-познакомить детей с элементами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

#### *Развивающие*

-формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

#### *Воспитательные:*

-воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами,

действиями товарищей;

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

#### *Для родителей:*

-формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

### **1.3. Принципы и подходы в организации физического воспитания.**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. всестороннее и гармоническое развитие личности;
2. связь физической культуры с жизнью;

3. оздоровительная направленность физического воспитания;
4. непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
5. постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
6. цикличное построение занятий;
7. возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий: для детей 5-6 лет – 25 мин., 6-7 лет – 30 мин. Наполняемость групп не более 15 человек.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Программа «Школа мяча» рассчитана на детей дошкольного возраста 5 -7 лет.

#### **1.4. Возрастные особенности детей 5 -7 лет.**

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. Это как раз и применяется во всех играх с мячом.

В возрасте 5-7 лет улучшаются координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Интенсивно формируется сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-

7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит гораздо чаще, в среднем 25 раз в мин.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокий.

**1.5. Планируемые результаты освоения программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, формирование двигательных умений и навыков владения мячом на достаточно высоком уровне.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.2. Содержание образовательной деятельности

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школы мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

#### **Этап начального обучения.**

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

#### **Этап углубленного обучения**

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

#### **Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков**

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **2.3. Описание форм, способов, методов реализации программы**

Формы образовательной деятельности: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

***Формы работы с родителями*** осуществляются по следующим направлениям:

консультации, наглядная информация для родителей;  
совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.  
организация фотовыставки «Школа мяча».

Срок реализации программы 1 год, с сентября по август.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 10 - 15 человек. Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в музыкально-спортивном зале продолжительностью 25-30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.



На занятиях в кружке «Школа мяча» с детьми, а также в работе с родителями предполагается использование ИКТ, а так же музыкального сопровождения. Использование компьютера, и мультимедийной техники в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности.

#### Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

#### Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.
- Освоение детьми элементов спортивных игр с мячом: волейбол (пионербол), баскетбол, состоящие из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

#### Структура занятий:

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.
2. Основная часть - работа с мячом.
  1. разминка под музыку (аэробные упражнения)
  2. обучение движениям с мячом

3. дыхательное упражнение

4. подвижная игра

3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

## 2.4. Перспективный план – старшая группа (5 – 6 лет)

<b>Сентябрь</b>		
<p>Задачи</p> <p>1. Знакомить детей с мячом для футбола, волейбола, баскетбола.</p> <p>2. Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3. Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p><b>Занятие 1</b> <b>Мониторинг</b></p> <p><b>Занятие 2</b> <b>Разминка:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух с продвижением вперёд. <b>ОРУ без предметов.</b> <b>ОВД 1.</b> беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола» 2. Упражнения с мячами по выбору детей по подгруппам. <b>П/И</b> «Прокати и попади» <b>П/И</b> «Мяч сквозь обруч» <b>Дыхательная гимнастика:</b> (стр.139) <b>Релаксация:</b> (М.Ю.Картушина стр.142)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b> <b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ без предметов.</b> <b>ОВД 1.</b> Катание мяча «змейкой» между предметами 2. Метание мяча в вертикальную цель (правой и левой рукой). <b>П/и</b> «Попади в цель» <b>П/и</b> «Брось - догони» <b>Дыхательная гимнастика:</b> (стр. 139). <b>Релаксация:</b> (М.Ю.Картушина стр.142)</p>
<b>Октябрь</b>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить забрасывать мяч в вертикальную цель.</p> <p>2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении</p>	<p><b>Занятие 1,2</b> <b>Разминка:</b> Ходьба друг за другом, бег. Чередование ходьбы и бега. <b>ОРУ</b> с малым мячом. <b>ОВД 1.</b> Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте. 2. Забрасывание мяча в вертикальную цель</p>	<p><b>Занятие 3,4</b> <b>Разминка</b> Ходьба в колонне по одному, бег с высоким подниманием колен. Оздоровительный бег до 1,5мин. <b>ОРУ</b> с малым мячом <b>ОВД 1.</b> Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками.</p>

<p>конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p><b>П/и «Брось – догони»</b></p> <p><b>П/и « Быстрый мячик»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> (М.Ю.Картушина стр.162)</p> <p><b>Релаксация:</b> (М.Ю.Картушина стр.169)</p>	<p>2. Самостоятельные игры с мячами</p> <p><b>П/И «Быстрый мячик»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
--	---	---

**Ноябрь**

<p>Задачи</p> <p>1.Учить подбрасывать мяч и ловить его, делая при этом хлопок в ладоши.</p> <p>2. Принимать правильную стойку, делать бросок в баскетбольную корзину.</p> <p>3. Показать детям презентацию «Кто придумал мяч», рассказать о мяче.</p> <p>4. Учить детей работать дружно в коллективе.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>ОВД</b> 1. Бросание и ловля мяча с хлопком</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p><b>П/и «Ловкая пара»</b></p> <p><b>П/и «Ловишки с мячом»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (стр. 139)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю.Картушина стр.107)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка:</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>1.Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p><b>П/и «Догони мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
---	--	---

**Декабрь**

<p>Задачи</p> <p>1. Учить детей бросать мяч друг другу, делать хлопок</p> <p>2. Отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Соблюдать правила игры.</p> <p>4. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба, бег.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>«Кукла» (М.Ю.Картушина стр.35)</p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p><b>П/и «Мяч среднему»</b></p> <p><b>П/и «Сбей мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (стр.139)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю. Картушина стр. 181 «Песок»)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> со средним мячом</p> <p><b>ОВД 1.</b> Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении</p> <p>2. Метание в вертикальную (цель, которой на высоте 2м. от земли)</p> <p><b>П/и «Мяч об пол»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Январь</b></p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить делать поворот, подбрасывая мяч вверх.</p> <p>2. Метать мяч правой и левой рукой, принимать правильную стойку при метании.</p> <p>3. Развивать физические качества (ловкость, настойчивость, уверенность в себе).</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2. Метание мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p><b>П/и «Кати в цель»</b></p> <p><b>П/и «Мяч сквозь обруч»</b></p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в колонны.</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов</p> <p><b>ОВД 1.</b> Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель</p> <p><b>П/и «Подвижная мишень»</b></p> <p><b>П/и «Быстрый мячик»</b></p>

	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> (М.Ю.Картушина стр.180 «Аромат цветка»)</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Релаксация</b></p>
<p><b>Февраль</b></p>		
<p>Задачи</p> <p>1.Учить работать с мячом, в движении, прокатывая мяч левой и правой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3.Сопереживать успехам своих товарищей.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба и бег «змейкой».</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов</p> <p><b>ОВД</b> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p><b>П/и</b> «Попади в ворота»</p> <p><b>П/и</b> «Быстрый мячик»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю.Картушина стр.192)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба и бег «змейкой».</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов</p> <p><b>ОВД</b> 1. Бросание двумя руками набивного мяча</p> <p>2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель.</p> <p><b>П/и</b> «Попади в цель»</p> <p><b>П/и</b> «Мяч об пол»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Март</b></p>		

<p>Задачи</p> <p>1. Учить работать с мячом прокатывая его ногой между предметами.</p> <p>2. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.</p> <p>3. Учить играм с элементами соревнования.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках. Бег с высоким подниманием колен</p> <p><b>ОРУ</b> с большим мячом</p> <p><b>ОВД1.</b> Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами</p> <p><b>П/и</b> «Ловкая пара»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>(стр. 139)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю.Картушина стр.192)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» (стр. 137)</p> <p><b>ОРУ с большим мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Соревнования с мячом</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Апрель</b></p>		

<p>Задачи</p> <p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать быстроту, силу, ловкость.</p> <p>3. Учить детей проявлять инициативу, творчество.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Отбивание мяча о стенку, с хлопком, поворотом, отскоком от земли</p> <p>2. Бросание и ловля мяча из положения сидя</p> <p><b>П/и «Догони мяч»</b></p> <p><b>П/и «Ловкая пара»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (стр. 139)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю. Картушина стр.192)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p><b>ОРУ с массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД Игры – эстафеты с мячом</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Май</b></p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности.</p> <p>2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.</p> <p>3. Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p><b>ОРУ с массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД Самостоятельные игры с мячом.</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>(139)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю.Картушина стр.192)</p>	<p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Спортивный праздник</b></p> <p><b>«Волшебный мяч»</b></p> <p>Соревнования по мини баскетболу.</p> <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Мониторинг</b></p>



движений		
4.Определить уровень психомоторного развития группы		
<b>Всего:</b>		<b>36 часов</b>

### Перспективный план - подготовительная группа (6-7 лет)

<b>Сентябрь</b>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p> <p>4. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка</p>	<p><b>Занятие 1</b> <b>Мониторинг</b></p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба в колонне по одному, бег.</p> <p>Ходьба и бег в чередовании</p> <p><b>ОРУ С массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Катание мяча в заданном направлении 2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м.</p> <p><b>П/и</b> «Горизонтальная мишень»</p> <p><b>П/и</b> «Точный удар»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (М.Ю.Картушина стр.192)</p> <p><b>Релаксация</b> (192)</p>	<p><b>Занятие 3, 4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, перекаат с пятки на носок.</p> <p><b>ОРУ С массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание вдаль мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>П/и</b> «Полоса препятствий»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (М.Ю.Картушина стр.192)</p> <p><b>Релаксация</b> (192)</p>

<b>Октябрь</b>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить детей метать мяч вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание вдаль мяча с нескольких шагов.</p> <p>2.Бросание вверх мяча и ловля двумя руками</p> <p><b>П/и «Не упусти мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> упражнение «Насос» (стр. 154)</p> <p><b>Релаксация</b> (М.Ю.Картушина стр.50)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба в колонне по одному, по два, по три.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2. Игры – эстафеты с мячом.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b> (см. занятие №1)</p>
<b>Ноябрь</b>		

<p>Задачи</p> <p>1. Учить метать мяч вдаль правой и левой рукой, отбивать мяч о землю двигаясь «змейкой».</p> <p>2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b>  <b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой»</p> <p><b>ОРУ С массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание мяча вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой.</p> <p>2. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»</p> <p><b>ИИ «Ловишки с мячом»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика (стр. 67)</b></p> <p><b>Релаксация (стр.77)</b></p>	<p><b>Занятие 3,4</b>  <b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой»</p> <p><b>ОРУ С массажным мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Декабрь</b></p>		

<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей делать под музыку двигательные движения</li> <li>2. Учить бросать мяч и ловить его с поворотом кругом.</li> <li>3. Развивать двигательную активность детей.</li> <li>4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</li> </ol>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70)</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом</p> <p>2. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом.</p> <p><b>П/и</b> «Прокати и попади»</p> <p><b>П/И</b> «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (стр.75)</p> <p><b>Релаксация</b> (стр.77)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70)</p> <p><b>ОРУ без предметов</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2. Игры – эстафеты с мячом.</p> <p><b>П/игра «Проведи мяч»</b></p> <p><b>П/игра « Поймай мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Январь</b></p>		

<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.</li> <li>2. Развивать двигательную активность детей.</li> <li>3. Учить детей метать мяч различного веса и размера.</li> <li>4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</li> </ol>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p><b>ОРУС</b> массажным мячом.</p> <p><b>ОВД 1.</b> Отбивание мяча о землю одной рукой продвигаясь вперед.</p> <p>2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p><b>П/и</b> «Не упусти мяч»</p> <p><b>П/и</b> «Игры –эстафеты»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>(стр. 79)</p> <p><b>Релаксация</b> (стр.77)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p><b>ОРУС</b> массажным мячом.</p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол продвигаясь по кругу.</p> <p><b>П/и</b> «Проведи мяч»</p> <p><b>П/и</b> «Быстрый мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Февраль</b></p>		
<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности.</li> <li>2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.</li> <li>3. Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность движений.</li> </ol>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70)</p> <p><b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.</p> <p>2. Отбивать мяч о пол поочередно одной и</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» (стр.70)</p> <p><b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Прокатывание мяча ногами.</p> <p>2. Самостоятельные игры с мячом, соревнования.</p> <p><b>П/и</b> «Кто быстрее»</p>

	<p>другой рукой несколько раз подряд.</p> <p><b>П/и</b>« Быстрый мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (стр.86)</p>	<p><b>П/и</b>« Попади в цель»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<b>Март</b>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить детей бросать мяч через сетку двумя руками.</p> <p>2. Учить детей играть в футбол и баскетбол.</p> <p>3. Развивать у детей глазомер.</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p><b>ОРУ</b> со средним мячом.</p> <p><b>ОВД</b> 1. Бросание мяча через сетку двумя руками.</p> <p>2. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p><b>П/и</b>«Не упусти шарик»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика (192)</b></p> <p><b>Релаксация</b> (стр.77)</p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий.</p> <p><b>ОРУ</b> со средним мячом.</p> <p><b>ОВД</b> 1. «Мы футболисты»</p> <p>2. «Мы волейболисты»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<b>Апрель</b>		

<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота.</li> <li>2. Учить детей играть в спортивные игры.</li> <li>3. Продолжать учить детей быть заботливыми и внимательными друг к другу.</li> </ol>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой»</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами</p> <p><b>П/и</b> «Игры с элементами футбола»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика (192)</b></p> <p><b>Релаксация (стр.77)</b></p>	<p><b>Занятие 3,4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой»</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. Прокатывание мяча ногой, попадания в ворота</p> <p><b>П/и</b> «Волейбол с воздушными шарами»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Релаксация</b></p>
<p><b>Май</b></p>		

<p>Задачи</p> <p>1.Закрепить метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3 Весело и празднично проводить праздники.</p> <p>4. Определить уровень психомоторного развития группы</p>	<p><b>Занятие 1,2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба в колонне по одному Бег между предметами</p> <p><b>ОРУ с большим мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Метание в горизонтальную цель</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p><b>П/и «Полоса препятствий»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика (192)</b></p> <p><b>Релаксация (77)</b></p>	<p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Спортивный праздник</b></p> <p><b>«Мы спортсмены»</b></p> <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Мониторинг</b></p>
<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>36 часов</b></p>	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Просторный, хорошо проветриваемый зал с хорошим освещением, спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению. На окнах - сетки, лампы защищены.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);



- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- массажные мячи;
- мячи-хопы (фитболы);
- конусы-ориентиры;
- ноутбук, проектор, экран;
- музыкальный центр.

### 3.2. Расписание занятий

	старшая группа	подготовительная группа
Количество занятий в неделю	1	1
Длительность одного занятия	25 мин	30 мин
День недели	в соответствии с сеткой занятий	в соответствии с сеткой занятий
Количество детей, посещающих кружок	10-15	10-15
Место проведения	Спортивно-музыкальный зал	Спортивно-музыкальный зал

### 3.3. Перечень методических пособий

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2013.
2. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
3. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду— М.: Просвещение, 2010г., - 189с.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: Просвещение, 1981г., - 133с.
5. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
6. Дайлидене, И.Ю. Поиграем, малыш! — М.: Просвещение, 2012г., - 267 с.
7. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
8. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Просвещение, 2008г., - 203с.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2016.
10. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
11. А.А. Нечитайло, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
12. Интернет-ресурсы:  
<https://multiurok.ru/files/kruzhok-shkola-miacha.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/01/13/kruzhkovaya-rabota-shkola-myacha>

**Педагогическая оценка** усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

**Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками  
игровыми упражнениями с мячом**

№	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	5-7 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков	4-7 лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой	5-7 лет
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	4-7 лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол	4-7 лет
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	5-7 лет
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	4-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	3-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-7 лет

10.	Выполнять упражнения с мячом в паре	5-7 лет
-----	-------------------------------------	---------

**Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками  
элементами спортивных игр с мячом**

№	Критерии	Возраст детей
1.	<b>бросать и ловить мяч:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передача в парах двумя руками из-за головы;</li> <li>• передача друг другу в разных направлениях стоя;</li> <li>• передача в парах двумя руками от груди;</li> <li>• передача мяча через сетку;</li> <li>• выбрасывание мяча ногой вперед.</li> </ul>	5-7 лет
2.	<b>метать мяч:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в баскетбольный щит с места;</li> <li>• в баскетбольный щит с ведением;</li> <li>• метать набивной мяч;</li> <li>• с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)</li> </ul>	5-7лет
3.	<b>отбивать мяч:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на месте правой, левой рукой;</li> <li>• на месте правой с передачей из правой руки в левую;</li> <li>• правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;</li> <li>• ловить мяч ногой.</li> </ul>	5-7 лет
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);</li> </ul>	5-7лет

## Немного истории

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – **мяч**.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом**. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.

## Педагогическая ценность игр с мячом

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого Ф.Фребеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре... Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой... У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...».

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 –поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### Игровые упражнения и игры с элементами волейбола

1. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
2. Перебрасывание мяча диаметром 20, 12, 6, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
3. Прокатывание медбола весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
4. Перебрасывание медбола двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу диаметром 20, 12, 6, 3 см и медбола весом 1 кг с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
6. Перебрасывание мячей двумя руками от груди разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
7. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
8. Передача по кругу мячей разного диаметра и медбола разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
9. Передача мячей разного диаметра и медбола двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча или медбола с разными способами (для детей 3 – 7 лет).
10. Передача мячей разного диаметра и медбола ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
11. Перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами: снизу, от груди, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).
12. Перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребёнка с постепенным повышением ее до 130 – 170 см и последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
13. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками (для детей 4 – 7 лет).
14. Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от 2 до 6 и более (для детей 5 – 7 лет).
15. Перебрасывание мяча в паре с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад (для детей 5 – 7 лет).
16. Перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая (для детей 5—7 лет).



17. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полёте (для детей 5—7 лет).
18. Перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с ловишкой в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку (для детей 5 – 7 лет).
19. Перебрасывание мяча в паре через сетку с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки (для детей 3 – 7 лет).
20. Перебрасывание мяча в паре через сетку разными способами: от груди, снизу, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).
21. Перебрасывание мяча через сетку с увеличением игроков от 1 до 6 с каждой стороны и с уменьшением мячей от 6 до 1 (для детей 5 – 7 лет).
22. Перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счёту (для детей 5—7 лет).
23. Перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой (для детей 5—7 лет).
24. Перебрасывание мяча через сетку с называнием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3—6 игроков (для детей 4—7 лет).
25. Знакомство с простейшими правилами игры в волейбол (для детей 5—7 лет).
26. Усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол или землю на территории игровой площадки. Если мяч упал за чертой — он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек (для детей 5—7 лет).
27. Игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д. (для детей 5—7 лет).

### **Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола**

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).
2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).

3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).
5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).
6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).
7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).
8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).
9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).
10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).
11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).
12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).
13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).
14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).
15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).
16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).
17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).

18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды (для детей 5—7 лет).

19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).

20. **Игра «Баскетболисты и ловишка».** Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч (для детей 4—7 лет).

21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.

22. **Игра «Ловишка в центре».** Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бежит ловишка и пытается поймать летящий

мяч. Если он поймает мяч, то встаёт вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца игры.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебежать обратно только по внешней стороне, за парами — один игрок справа, другой слева (для детей 5—7 лет).

23. **Игра «Защитники и нападающие».** Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца. Другая — «нападающие», старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

24. Знакомство с правилами игры в баскетбол: количество игроков в каждой команде 5—7; мяч за пределами площадки — вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнёру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д. (для детей 5—7 лет).

## Игровые упражнения и игры с элементами футбола

1. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
2. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
3. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния (до 5 м) (для детей 3—7 лет).
4. Отбить мяч с места в цель правой - левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5—7 и более метров (для детей 3—7 лет).
5. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости (для детей 3—7 лет).
6. Ведение мяча ногой в заданном направлении (для детей 3—7 лет).
7. Ведение мяча ногой между предметами змейкой (для детей 4—7 лет).
8. Ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга (для детей 3—7 лет).
9. Отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1—2 м и более (для детей 3—7 лет).
10. Ведение мяча ногой в паре друг с другом с продвижением вперёд (для детей 4—7 лет).
11. **Игровое упражнение «Морские волны».** Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении (для детей 4—7 лет).
12. **Игровое упражнение «Липучка».** Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороны стопы (для детей 4-7 лет).
13. Подбрасывание мяча ногой вперёд и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один ребёнок отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3—5 м (для детей 4—7 лет).
14. То же игровое упражнение, но с продвижением вперёд с увеличением расстояние, темпа движения и сменой направления (для детей 5—7 лет).
15. **Игровое упражнение «Футболист-жонглёр».** Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд (для детей 5—7 лет).
16. **Игровое упражнение «Вратари и нападающие».** Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота из кубов и кеглей. Другая команда забивает мячи в ворота, постепенно увеличивая расстояние от 2 м и более (для детей 4—7 лет).

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч забивать только ногой, а вратари ловят ногами и руками; забивать мяч по 3—5 раз; затем команды сменяются; побеждает та команда или тот игрок, у кого будет меньше пропущенных мячей.

**17. Игровое управление «Футболисты и ловишка».** Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увёртываясь и убегая от ловишки и стараясь сохранить свой мяч. Ловишка старается увести

мяч у игроков ногой. У кого он уведёт мяч, тот становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; отбивать мяч только ногой; каждый футболист ведёт только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками; выигрывает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки (для детей 5—7 лет).

18. Конкурс на лучшего футболиста и вратаря (для детей 5—7 лет).

19. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки — вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7 (для детей 5—7 лет).

20. **Соревнование** «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его» с увеличением расстояния до 1,5 м (для детей 5—7 лет).

21. Соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений (для детей 5—7 лет).

**Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**  
(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

**«Дотронься до мяча»**

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

**«Прокати мяч»**

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

**«Брось дальше»**

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

**«Поймай мяч»**

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

**Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

**«Мяч водящему»**

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

**«Мяч в стену»**

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

**«Школа мяча»**

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

**«Охотники и утки»**

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

**«Поймай мяч»**

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

**«Мяч через сетку»**

(элементы волейбола).

**Приложение 6**

**Сценарий развлечения «Разноцветный быстрый мяч»**

**Организация обстановки.** Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

**Инвентарь.** Баскетбольные мячи, набивные мячи.

Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (*показ рисунков мячей*). Вот такая история.

*Дети читают стихи.*

**1-й ребенок**

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай,

А уронишь - поднимай.

**2-й ребенок**

До чего ж веселый мячик -

Так и скачет, так и скачет.

Там, где нет потолка,



Он летит под облака.

*(Подбрасывают мяч и ловят его.)*

Все дети поют песню «Мяч» М. Красева и выполняют и выполняют упражнения с мячами.

**Ведущий.** Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

*Проводится игра.*

**Ведущий.** А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

**Ведущий.** Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть. (Все дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля». Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

**Ведущий.** Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру - «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мяча одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

**Ведущий.** Попросим команду-победительницу пройти круг почета *(под музыку)*. Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.