Федеральное государственное бюджетное дошкольное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Центр реабилитации»
Управления делами Президента Российской Федерации

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
протокол № 1
от «07» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ФГБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад
«Центр реабилитации»
_____ Т.П.Николаева
Приказ № 89
от «12» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
«Школа мяча»

на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Жарова Екатерина Юрьевна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

Программа «Школа мяча» написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л. И. Пензулаевой и элементами программы
«Школа мяча»Н. И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности
детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Данная программа педагогически целесообразна и актуальна, так как факты
из медицинской практики говорят о том, что 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, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной
активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Кроме того, стоит обратить внимание на подвижные игры. Подвижная игра — мощный инструмент формирования жизненных навыков, средство физического, умственного и творческого совершенствования. Задачи и формы её проведения значительно изменились, но цель осталась прежней: дать маленькому человеку комплекс знаний, умений и навыков, необходимый для успешной адаптации в нашем сложном, быстро меняющемся мире.

Поэтому упражнения с мячом и подвижные игры занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг

другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.
Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
Отличительной особенностью данной программы является то, что «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа «Школа мяча» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально.

Объём и срок реализации программы
Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей старшего (6–7 лет) дошкольного возраста. Занятия проводятся один раз в
неделю во второй половине дня по 25-30 минут.

Цель программы:
Задачи

Оздоровительные:
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие,
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:
Подвижные игры закрепляют умение действовать с мячом, а также вносит яркий эмоционально-положительный аспект в обучение и
воспитание детей .

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в подвижные и спортивные игры с мячом и другими

спортивными снарядами, развитие у дошкольников «чувства мяча», развитие ловкости, быстроты, выносливости, ориентации в пространстве.
Воспитательные:

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.
- общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.

Программа рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. К занятиям отбираются дети с повышенной двигательной активностью, так же
имеющие нарушения координации движений.

Условия реализации программы

Программа «Школа мяча» является дополнительной к основной программе, используемой в ДОУ. Программой заложено освоение подвижных игр разной интенсивности.
Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей старшего (6–7 лет) дошкольного возраста. Занятие проводится 1 раз в неделю с
во второй половине дня 30 минут.
Возраст обучающихся 6-7 лет.

- познакомить детей с историей, правилами элементами спортивных игр: баскетбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- познакомить детей с правилами подвижных игр, согласованности действий всех участников игр;
- учить детей соблюдать правила подвижных игр, действовать сообща.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер,
- закреплять ранее приобретенные навыки в прыжках, лазании, беге;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча,

блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации,

· развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Планируемые результаты:

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

· Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрёстно, через сетку.

· Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

· Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

· Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м)

· Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

<u>Баскетбол</u>

· умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)

· умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении

· умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон

· умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

· умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

<u>Футбол</u>

· умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте

· умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление,

образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Результаты:
 личностные – высокая степень сформированности общественной

активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
 метапредметные – развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
 предметные – развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

Содержание учебного плана:

Баскетбол

Броски мяча.
Развивать умение бросать мяч вверх и ловить. Следить за положением руки после броска. Воспитывать самостоятельность. Преимущественно используются для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника.
Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную
«чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед.
Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок;
одновременно с движением рук выпрямляются и ноги.
Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

Ловля – передача мяча двумя руками на месте. Развивать умение бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча — это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.
Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.
Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, не напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.
Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема
мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние.
Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.
Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища.
Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

Передача мяча от груди разными способами – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены.
Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Ведение мяча правой, левой рукой – Развивать умение делать правильно удар об пол, не толкать мяч основанием ладони, а выпускать мяч с кончиков пальцев.

Футбол
Знакомство с правилами игры в футбол.
Ведение мяча между ориентирами. Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнею часть мяча. Прежде всего, нужно стремится при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по

мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать

нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником. Для разучивания этого технического приема применятся следующие упражнения: По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по

коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см. Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Умение перемещаться по площадке – Развивать умение правильно оценивать ситуация, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.

Передача мяча друг другу в быстром темпе.

Открывание – Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободится от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам.

Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности

в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Остановки мяча - Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом.

Получая мяч, игрок быстро сориентируется, куда его направить. Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто.

Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и
образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад. Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.
Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.
При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

Календарно - тематический план 2023-2024 учебного года

Блок начальной (предварительной) подготовки детей

Основными видами данной деятельности являются изучение отдельных элементов владения мячом. В 5-7 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в футбол, баскетбол. Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по этим спортивным играм. Дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Обучение дошкольников игр в футбол, баскетбол проходит в 3 этапа
• Подготовительный
• Основной
• Заключительный

Задачи подготовительного этапа
• повышение общей физической подготовленности
• совершенствование общей выносливости
• улучшение техники бега
• улучшение состояния здоровья, в частности деятельности сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Задачи основного этапа
• непосредственное обучение игре в футбол, баскетбол.

Задачи заключительного этапа
• совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры с мячом

Реализация подготовительного этапа
Подготовительный этап проходит в повседневной жизни дошкольников посредством
• подвижных игр
• физических упражнений на прогулках
• самостоятельной деятельности детей

• физкультурных занятий
• спортивных развлечений

Реализация основного этапа
Основная форма обучения дошкольников игре с мячом — занятия. Элементы игры включаются в программный материал физкультурных занятий на протяжении учебного года. Учебно-тренировочный материал рационально распределяется в водной, основной и заключительной частях физкультурного занятия

Структура занятия:
Вводная часть 3-4 минуты.
Различные виды ходьбы:
- на носках
- на пятках
- на внешней стороне стопы
- с перекатом с пятки на носок
- с высоким подниманием колен
- с захлестом голени назад
- с хлопком под коленом

Различные виды бега:
-в колонне по одному
-с перестроением в пары
-«змейкой»
-по диагонали
-в сочетании с другими движениями
-спиной вред
-с поворотом вокруг себя по сигналу

Прыжки
Подскоки

Упражнения дыхательной гимнастики

Основная 20 минут
Комплекс общеразвивающих упражнений (1комплекс на 4 занятия)
Подводящие упражнения сходные по структуре с главными элементами техники
того или иного футбольного движения (элементы футбольной техники, элементы

вратарской техники)
Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить
творчество.

Заключительная 4-5 минут
Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями
Упражнения на расслабление и релаксацию. Спокойная игра

Реализация заключительного этапа
Участие родителей в спортивных соревнованиях на стадионе детского сада «Старты надежд»

Октябрь

Задачи
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.
2.Учить сочетать замах с броском при метании.
3.Развивать глазомер, точность движения.
4.Соблюдать правила игры с мячом.
5.Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.

Занятие 1
МОНИТОРИНГ
1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упражнение для кистей рук попрыгунчиком. П/И «Брось - догони», «Подбрось - поймай».
Дых. Упражнение «Носик балуется».
3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»

Занятие 2
1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук с мячиком для пингпонга.
ОВД
Катание мяча «змейкой»между предметами. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.
П/И«Попади в цель», , «Шмель».
Дых. Упражнения «Шарик лопнул».
3 Часть: Релаксация «Волшебный сон».

Задачи
1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.
2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.
3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.

Занятие 4
1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «Покажи пятки». Ходьба.
2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с брусочком. ОВД
Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. Прокатывание мяча с горки.
П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом».
Дых. упражнения «Подуй на листик», «Летят мячи».
3 Часть: Релаксация «Опавшие листики».

Занятие 5
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Фиксики».
2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.
ОВД
Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.
Самостоятельные игры с мячами
П/И «Мяч среднему», «Быстрый мячик».
Дых. упражнения Ветер и листья» «Ёжик».
3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Ноябрь

Задачи
1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.
2.Познакомить со спортивными играми с мячом.
3.Воспитывать желание заниматься в команде.

Занятие 1
1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком.

ОВД Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку».
Дых. Упражнения «Каша кипит».
3 Часть: Релаксация «Каждый спит».

Занятие 2
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».
2 Часть: ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с карандашом.
ОВД Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).
Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.
П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч».
Дых. упражнения «Лесной воздух» «Маятник».
3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна»
Презентация «Виды спорта с мячом».
Задачи
1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель.
2.Учить соблюдать правила игры.
3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.

Занятие 3
1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.
2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД
Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. Бросание мяча друг другу с хлопком.
П/И «Закати мяч в обруч».П/И «Передай мяч».
Дых. упражнения «На турнике», «Подуй на снежинку».
3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят».

Занятие 4
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чу-чу-ва».
2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с брусочком.
ОВД
Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом

направлении (S-5м).
Метание малого мяча в верт.цель (h-2 м).
П/И «Не упусти шарик», «Мяч об пол».
Дых. упражнения «Хлопушка», «Молодцы».
Релаксация «Фея сна»

Декабрь

Задачи
1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.
2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).

Занятие 1
1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.
ОВД
1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.
2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.
П/И «Кати в цель», «Ловкая пара».
Дых. Упражнения «Дровосек», «Ах!».
3 Часть: Релаксация «Снежинки».

Занятие 2
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Зверобика».
2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с цилиндром.
ОВД
1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.
2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.
П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик».
Дых. упражнения «Вырасти большой», «Стёклышко».
3 Часть: Релаксация «Сказочный сон».
Задачи
1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.

Занятие 3

1Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.

2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом.

Упражнение для кистей рук со шнурком.

ОВД

1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.

2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

П/И «Попади в ворота», «Мяч по дорожке».

Дых. упражнения «Мыльные пузыри», «Апчхи!».

3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок».

Занятие 4

1Часть: Ритмическая гимнастика «Фиксики».

2Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом.

ОВД

1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.

2.Метание мяча в горизонтальную цель.

П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом».

Дых. упражнеия «Гармошка» «Партизаны».

3 Часть: Релаксация «Снежинки»

Январь

Задачи

1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.

2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).

3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.

Занятие 1

1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.

2 Часть: ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с брусочком.

ОВД

1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.

2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

П/И «Догони мяч», «Ловкая пара».

Дых. упражнения «Обед», «Насос».

3 Часть: Релаксация «Подводный мир»

Занятие 2
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».
2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с цилиндром.
ОВД
1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.
П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать».
Дых. упражнения «Художники», «Дятел».
3 Часть: Релаксация «Аромопалочка».
Задачи
1.Учить элементам спортивных игр с мячом.
2.Развивать мелкую моторику рук.
3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).

Занятие 3
1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.
ОВД
1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.
2.Перебрасывание мяча через сетку.
П/И «Послушный мяч».
Дых. упражнения «Дуем друг на друга», «Полёт в космос».
3 Часть: Релаксация «Тайны космоса».

Занятие 4
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чу- чу-ва».
2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.
ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку.
П/И ««Ты катись, катись, наш мячик».
Дых. Упражнения «Ныряльщики», «Осы».
3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»

Февраль

Задачи
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.
3.Воспитывать желание заниматься спортом.

Занятие 1
1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.
ОВД
Метание малого мяча горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м.
П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар».
Дых. упражнение «Носик балуется»
3 Часть: Релаксация «Пляж».

Занятие 2
1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.
ОВД
1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.
2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
П/И «Попади и поймай», «Мяч навстречу мячу».
Дых. упражнения «Смешинка», «Шарик лопнул».
3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»
Презентация «Как стать спортсменом».
Задачи
1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.
2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).
3.Воспитывать красоту, грациозность движений.

Занятие 3
1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с брусочком. ОВД
1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
П/И «Не упусти мяч», «Догони мяч».
Дых. упражнения «Подуй на листик», «Летят мячи».
3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке».

Занятие 4
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».

2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.
ОВД
1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.
П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом».
Дых. Упражнения «Ветер и листья».
3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт».

Март

Задачи
1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».
2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину .
3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.

Занятие 1
1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком.
ОВД
1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.
2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.
П/И «Ловишки с мячом», «Не задень мяч».
Дых. упражнения «Каша кипит», «Ветер дует».
3 Часть: Релаксация

Занятие 2
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Зверобика».
2 Часть: ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с карандашом.
ОВД
1.Бросание мяча от груди, через голову.
2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
П/И «Стоп», «Гонка мячей по кругу».
Дых. Упражнения «Лесной воздух», «Маятник».
3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна»
Задачи
1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.
2. Продолжать учить детей подбрасывать мяч и ловить его с поворотом.

3. Развивать двигательную активность детей.
4 Воспитывать чувство товарищества.

Занятие 3
1. Часть: Ходьба спиной вперед, с заданием для рук. Бег с захлестом голени. Ходьба
2.Часть ОРУ со средним мячом. Упр. для кистей рук с брусочком
ОВД
1.Бросание мяча друг другу с его с поворотом кругом. с отскоком от пола.
П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй».
Дых. Упражнения «На турнике».
3 Часть: Релаксация Колыбельная».

Занятие 4
1. Часть: Ритмическая гимнастика «Лягушонок»
2.Часть ОРУ с воздушными шариками. Упр. для кистей рук с брусочком.
ОВД
Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.
П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч».
Дых. упражнения «Хлопушка» «Молодцы».
3 Часть: Релаксация «Фея сна»
Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы.

Апрель

Задачи
1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.
2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.
3.Учить метать мяч разного веса и размера.
4.Воспитывать волевые качества.

Занятие 1
1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.
2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.
ОВД
Метание вдаль мячей разного размера.
П/И «Дровосек», «Ах!».
3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Занятие 2
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Фиксики».
2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с цилиндром.
ОВД
1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
П/И «Мяч по дорожке», «Ты катись, катись, наш мячик».
Дых. упражнения «Вырасти большой», «Стёклышко».
3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»
Задачи
1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.
2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.
3.Развивать двигательную активность детей.
4.Воспитывать чувство товарищества.

Занятие 3
1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстом голени. Ходьба.
2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД
1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.
2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.
П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй».
Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».
3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят», «Колыбельная».

Занятие 4
1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».
2 Часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с брусочком. ОВД
1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.
П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч».
3 Часть: Релаксация «Фея сна».

Май

Задачи
1.Совершенствовать навык ведения мяча.
2.Развивать двигательную активность детей.
3.Воспитывать положительные эмоции.
4.Определить уровень владения мячом.

Занятие 1
1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.
2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком.
ОВД
Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.
3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок», «Звёздочки на небе».

Занятие 2
1Часть: Ритмическая гимнастика «Cocolate».
2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом.
ОВД
1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.
2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.
П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке».
Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!».
Задачи
1.Совершенствовать навык ведения мяча.

2.Развивать двигательную активность детей.
3.Воспитывать положительные эмоции.
4.Определить уровень владения мячом.

Занятие 3
1-я Часть: Ритмическая гимнастика «Зверобика».
2-я Часть: ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД
Самостоятельные игры с мячами.
Дых. упражнения «Сирень», «Песенка».
3-я Часть: Релаксация «Цветы распускаются», «Загораем».

Занятие 4
МОНИТОРИНГ
Участие родителей и детей в спортивных соревнованиях на стадионе детского сада «Старты надежд» (Физкультурный досуг)

Диагностика по определению уровня усвоения программы
Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом. Критерии оценки выполнения:
3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на 2-м движении;
0 баллов – отказ от выполнения движения

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.
Средний уровень – от 13 до 21 балла.
Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Методическое обеспечение
1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Алексанрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развитияребёнка. М., 2008
10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольногоучреждения. СПб., 2005
11.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

Приложение 1
Подвижные игры.

Брось – догони.
Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

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

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

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

Шмель.
Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.
Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить

разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

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

Быстрый мячик.
Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря: «Разноцветный быстрый мячик. Без запинки скачет, скачет. Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок, Не достанешь потолок. Скок и скок, стук и стук. Не уйдёшь от наших рук».

Ловкая пара.
На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.
Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.
Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отсылает его обратно, но при этом надо выполнить какое- либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.).

Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.
Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.
Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

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

Не упусти шарик.
На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.
Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут,

отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления

бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.
Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.
К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.
Попади в ворота.
Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.
Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.
Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в

корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда. забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.
Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу. Д
ети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.
Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.
Послушный мячик.
На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.
Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.
На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах

от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.
Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды

бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.
Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.
Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.
Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.
Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно

взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры. Стой! Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

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

Мяч по кочкам.
Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.
Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.
На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева. Поймай мяч. Дети распределяются по трое. двое из них

становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

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

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

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

Быстро отвечай.
Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое

число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Приложение 2
Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одно руки на крылья носа.

Смешинка.
Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.
Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф….», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш- ш-ш…».

Подуй на листик.
Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.
Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.
После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.
Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях

и подтянутых к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох.

Каша кипит.
Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

Ветер дует.
Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.
Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.
Стоя, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х…».

На турнике.
Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить:
«ш-ш-ш…».

Подуй на снежинку.
Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке. Хлопушка. Стоя, руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.
Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.
Стоя, руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон –выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!
Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.
Стоя, руки вверху. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-уу-х-ты!».

Стёклышко. Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёрзшее окошко.

Мыльные пузыри.
Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!
Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «апчхи!».

Гармошка.
Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.
Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.
Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные).Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.
Стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с…».

Художники.
Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.
На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д…», ударяя кулачками

друг о друга.

Дуем друг на друга.
Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.
Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а…», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.
Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы. Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-зз…».

Сирень.
Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.
Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а...».

Приложение 3
Наглядное пособие для детей старшего возраста «Что это за мяч?»
Цели:
Повысить интерес детей интерес к спортивным играм с мячом.
Закрепить знание детьми названий спортивных игр с мячом и спортсменов, играющих в них; название мяча в этой игре.
Вопросы и задания к пособию:
Назови спортивную игру. Футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей с мячом, теннис, водное поло, настольный теннис.
Назови спортсмена, который участвует в ней: Футболист, баскетболист, гандболист, волейболист, хоккеист, теннисист, ватерполист, теннисист.
Как называется мяч, которым играет спортсмен? Футбольный мяч, мяч для водного поло, мяч для регби, волейбольный мяч, гандбольный мяч, волан для игры в бадминтон, баскетбольный мяч, мяч для хоккея с мячом, мяч для настольного тенниса, теннисный мяч.

Подвижные игры

Подвижная игра № 1 «Мотоциклисты»
Подвижная игра № 2 «Ласточка без гнезда»
Подвижная игра № 3 «Охота на зайцев»
Подвижная игра № 4 «Поймай комара»
Подвижная игра № 5 «Запомни фигуру» Подвижная игра № 6 «Горячее место» Подвижная игра № 7 «Ловишка с мячом» Подвижная игра № 8 «Совушка»
Подвижная игра № 9 «Лошадки»
Подвижная игра № 10 «Линеечка»
Подвижная игра № 11 «Рыбаки и рыбки» Подвижная игра № 12 «Мы – весёлые ребята» Подвижная игра № 13 «Выше ноги от земли» Подвижная игра № 14 «Хвостики»
Подвижная игра № 15 «Хитрая лиса»
Подвижная игра № 16 «Солнце и луна»
Подвижная игра № 17 «Змея»
Подвижная игра № 18 «К своим флажкам» Подвижная игра № 19 «Берегись!»
Подвижная игра № 20 «Охотники и утки» Подвижная игра № 21 «Волк во рву»
Подвижная игра № 22 «Попрыгунчики воробушки»
Подвижная игра № 23 «Удочка»
Подвижная игра № 24 «Бездомный заяц» Подвижная игра № 25 «Белки в колесе» Подвижная игра № 26 «Белые медведи» Подвижная игра № 27 «Мышеловка»
Подвижная игра № 28 «Цветные автомобили» Подвижная игра № 29 «Салки парами» Подвижная игра № 30 «Паук и мухи» Подвижная игра № 31 «Успей выбежать» Подвижная игра № 32 «Космонавты» Подвижная игра № 33 «Горелки»
Подвижная игра № 34 «Лягушки и журавль» Подвижная игра № 35 «Медведи и пчёлы»
Подвижная игра № 36 «Жмурки»
Подвижная игра № 37 «Пятнашки»
Подвижная игра № 38 «Лиса в курятнике» Подвижная игра № 39 «Коршун и наседка» Подвижная игра № 40 «Караси и щука»
Подвижная игра № 41 «Гуси - лебеди» Подвижная игра № 42 «Третий лишний» Подвижная игра № 43 «Между двух огней»
Подвижная игра № 44 «Плетень»
Подвижная игра № 45 «Щука в реке»
Подвижная игра № 46 «Пограничники и парашютисты»
Подвижная игра № 47 «Мячик кверху»
Подвижная игра № 48 «Иголка и нитка»
Подвижная игра № 49 «Ловля парами»
Подвижная игра № 50 «Усатый сом»
Подвижная игра № 51 «Части тела»
Подвижная игра № 52 «Заяц-месяц»
Подвижная игра № 53 «Весёлые воробушки» Подвижная игра № 54 «Метелица»
Подвижная игра № 55 «Снежная королева» Подвижная игра № 56 «Охотники и зайцы» Подвижная игра № 57 «Отбей льдинку» Подвижная игра № 58 «Два Мороза»
Подвижная игра № 59 «У кого мяч»
Подвижная игра № 60 «Мяч соседу»
Подвижная игра № 61 «Чья колонна скорее построится?»
Подвижная игра № 62 «Второй лишний»
Подвижная игра № 63 «Пустое место»
Подвижная игра № 64 «Не оставайся на полу» Подвижная игра № 65 «Удочка»
Подвижная игра № 66 «Зайцы и волк»
Подвижная игра № 67 «Мороз»
Подвижная игра № 68 «Белые медведи»
Подвижная игра № 69 «Ловишки – елочки» Подвижная игра № 70 «Мороз Красный нос»