

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ПРОЛЕТАРСКА
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 4
28.08.2015 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАМА
Школа мяча**

Срок реализации -2 года
по формированию двигательной культуры дошкольников
5-7 лет через обучение игровым действиям с мячом

Составитель:
Баева Виктория Викторовна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ по
волейболу

г. Пролетарск.
2015 год

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Проектирование воспитательно - образовательного процесса
 - 2.1. Содержание дополнительной образовательной Программы
 - 2.2. Обоснование выбора темы Программы в части формируемой участниками образовательного процесса
 - 2.3. Реализация дополнительной образовательной Программы
 - 2.4. Решение программных образовательных задач
 - 2.5. Педагогическая ценность игр с мячом
3. Усвоение программного материала
 - 3.1. Возрастные особенности
 - 3.2. Упражнения для детей старшей группы
 - 3.3. Упражнения для детей подготовительной к школе группы
 - 3.4. Тематический план учебного материала
4. Методика обучения детей упражнениями с мячом
 - 4.1. Катание, бросание, метание, отбивание
 - 4.2. Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом
 - 4.3. Этапы освоения упражнений с использованием мячей — фитболов
 - 4.4. Этапы обучения игровым действиям с мячом
5. Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом
6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы
7. Художественное слово
8. Приложение к Программе
 - Приложение 1 Календарно-тематический план работы кружка в старшей группе
 - Приложение 2 Календарно-тематический план работы кружка в подготовительной к школе группе
 - Приложение 3 Режим работы кружка «Школа мяча»
 - Приложение 4 Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения
 - Приложение 5 Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом
 - Приложение 6 Игровые упражнения и задания с мячом на месте
 - Приложение 7 Игровые упражнения и задания с мячом в движении
9. Библиографический список

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данные статистики, 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, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Новизна и актуальность:

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана 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.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа дополнительного образования «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Цель Программы: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи Программы:

- Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений,

	спортивной площадке																				
4	Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Общефизическая подготовка(ОФП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	2	2	2	2	2	14
7	Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением спортивной терминологии		1	1	1	1	1	1	1	1	8	1		1		1		1		1	5
8	Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления				1	1	1	1	1	1	6		1		1		1		1		4
9	Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовать знакомые спортивные игры				1	1	1	1	1		5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки,				1	1	1	1		1	5	1	1	1	1	1					5

	дружелюбия, взаимовыручки																			
11	Совместное мероприятие с родителями			1			1			1	3			1			1		1	3
12	Другие виды спорта и подвижные игры										6									6
	Всего в месяц	6	7	7	8	8	8	8	8	8		8	8	7	7	8	7	7	8	8
	Всего за год										74									74

Структура образовательной деятельности кружка «Школа мяча»:

Вводная часть: ходьба, бег.

Основная часть:

- разминка под музыку (аэробные упражнения);
- обучение движениям с мячом;
- дыхательные упражнения;
- подвижная игра.

III. Заключительная часть: релаксация; речевка.

Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 25 мин.:

- вводная часть - 3 мин.;
- основная часть - 20 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной к школе группе - 30 мин.:

- вводная часть - 4 мин.;
- основная часть - 22 мин.;
- заключительная часть - 4 мин.

Объем недельной образовательной нагрузки Программы кружка «Школа мяча» по формированию двигательной культуры детей старшего дошкольного возраста составляет:

- в старшей группе - 50 мин.;
- в подготовительной к школе группе - 60 мин.

Количество занятий в учебном году:

- 2 занятия в неделю;
- 8 занятий в месяц;
- 68 занятий в год (сентябрь - май);
- 1 раз в квартал совместное мероприятие с родителями.

Форма подведения итогов: Мониторинг обследования детей усвоения программы по образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год (сентябрь, май).

Условия реализации Программы: физкультурный (тренажерный зал); спортивная площадка; экологическая тропа МБДОУ.

Оборудование и инвентарь: мячи резиновые (разного диаметра); мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; набивные мячи (медболы); физиомячи (мячи — фитболы); мячи массажные (малые); баскетбольные щиты; баскетбольные корзины; волейбольная сетка; ориентиры.

Срок реализации Программы: 2 года

Программа дополнительного образования «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников 5-7 лет через обучение игровым действиям с мячом соответствует целям и задачам примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство», учитывает требования предъявляемые СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Содержание дополнительной образовательной Программы

Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольных групп общеразвивающей направленности с приоритетным направлением физического развития в вариативной части определяется авторскими образовательными программами:

- Ю.Ф. Змановский «Здоровый ребенок»;
- М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;
- Н.И. Николаева «Школа мяча».

Данные Программы направляют усилия педагогов на то, как помочь ребенку найти себя в движении. В основе этих концепций лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

2.2. Обоснование выбора темы Программы в части формируемой участниками образовательного процесса

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

Тренировочные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

С этой целью разработана авторизованная программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча», издательство «Детство-пресс».

2.3. Реализация дополнительной образовательной Программы

№ п/п	Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировка всех систем и функций развивающегося организма. - Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. - Формирование правильной осанки. - Развитие согласованности и координации движений. - Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Беседа; кружок; досуги; праздники; разучивание комплекса; инструктаж; показ упражнения взрослым и детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> Групповая; подгрупповая; индивидуальная.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. - Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. - Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления. 	<ul style="list-style-type: none"> Спортивные досуги; праздники. 	<ul style="list-style-type: none"> Групповая; подгрупповая; индивидуальная.
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры. - Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки. 	<ul style="list-style-type: none"> Подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> Групповая; подгрупповая.

2.4. Решение программных образовательных задач

Задачи и содержание работы	Формы работы
----------------------------	--------------

Образовательная деятельность	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.	Беседа, рассказ, рассматривание иллюстративного материала.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений, развитие физических качеств, развитие интереса к упражнениям.	Утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная деятельность, игра, интегративная деятельность, контрольно-диагностическая деятельность, спортивные праздники и развлечения, соревновательные состязания.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Мотивация к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании, накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений. Развитие физических качеств, развитие интереса к упражнениям.	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня.
Самостоятельная деятельность детей	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.	Во всех видах самостоятельной двигательной деятельности детей (индивидуальная игра, совместная игра со сверстниками).
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений, развитие физических качеств.	В утренний прием, в период подготовки к образовательной деятельности, на прогулке, в ходе закаливающих процедур, во II половине дня, в подвижных играх.
Развитие интереса к упражнениям.	Самостоятельные подвижные игры и упражнения.

2.5. Педагогическая ценность игр с мячом

Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом занимает одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе нашего детского сада.

Большое внимание в Программе отводится положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно

широкий спектр работы. Данные Программы позволяют инструктору по физической культуре использовать рекомендации авторов для планирования и проведения занятий дополнительного образования (*Приложение 1,2*). Для развития организма ребенка дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения.

Задачи обучения технике выполнения движений успешно решаются через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре (*Приложение 3*), где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определённой последовательности с усложнением.

Ребенок постоянно нуждается в организации развивающей среды и в частых совместных играх с взрослыми.

Итак, для того, чтобы научить ребенка видеть не просто предмет, а возможности действовать с ним, взрослый должен играть с детьми в качестве партнера (*Приложение 4*).

Любую игру можно сделать интересной и дать ей дальнейшее развитие. Все зависит от творческого подхода взрослого (*Приложение 5*). Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью.

Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч - это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, символизирующий приобщение к спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол, гондбол.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти рук) - активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка 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).

Игры и упражнения с мячом 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 (лёгкие, сердце).

Немного истории

Наиболее любимая и широко распространенная 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 ее использованию. Из всех спортивных 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 ребенком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остается значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребенка.

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 набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребенок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резины или пластика, желтый или красный, прыгучий или не очень, легкий или тяжелый - на любой вкус.

Педагогическая оценка уровня формирования основных физических умений и навыков у детей по образовательной области «Физическая культура» проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по физической культуре за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года (сентябрь, май). Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми в течение учебного года.

3. УСВОЕНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Возрастные особенности

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом

развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях (Приложение 6, 7).

Детей старшего дошкольного возраста знакомят с оздоровительными мячами - фитболами. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие - на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Работа с оздоровительными мячами является частью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре - это общеразвивающие упражнения, игры-соревнования, подвижные игры.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в подвижных и спортивных играх, в физкультурно-оздоровительной работе во время свободной двигательной активности детей.

3.2. Упражнения для детей старшей группы

- Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
- Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
- Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками не мене 10 раз подряд в движении.
- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
- Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя, сидя).
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Прокатывание мяча друг другу.
- Прокатывание мяча в ворота друг другу.
- Перебрасывание мяча друг другу.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
- Тренинг «Фитбол».
- Тренинг «Массаж + Тренеровка» (с малыми массажными мячами)

3.3. Упражнения для детей подготовительной к школе группы

- Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
- Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
- Прокатывание мяча из разных исходных положений (стоя, сидя).
- Перебрасывание мяча разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
- Перебрасывание мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).

- Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
- Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).
- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.
- Перебрасывание мяча друг другу во время бега.
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
- Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении.
- Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
- Отбивание мяча в движении по кругу.
- Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
- Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
- Ведение мяча, продвигаясь бегом.
- Ведение мяча прыжками.
- Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
- Тренинг «Фитбол».
- Тренинг «Массаж + Тренеровка»

3.4. Тематический план учебного материала

Месяц	Мероприятия	Цель	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	- Обследование детей. - Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. - Знакомство с мячом.	Подготовить детей к обучающему процессу.	Информирование родителей о результатах обследования детей.
Октябрь	1. Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте. 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Консультация для родителей «Школа мяча».
Ноябрь	1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении. 2. Отбивать мяч об пол одной рукой на месте.	Контролировать мяч в движении.	Спортивное мероприятие с родителями «Мы с мячом очень дружим»

Декабрь	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении. 2. Передача мяча друг другу различными способами.	Научить точности передачи мяча партнеру.	День открытых дверей.
Январь	1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Бросок мяча через сетку в прыжке.	Подготовить детей к играм спортивной направленности.	Беседа об организации подвижных игр с мячом для дома и улицы.
Март	1. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками. 2. Подача и пас в игре.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе спортивной игры.	Играем вместе «Веселые старты»
Апрель	1. Нижняя подача в волейболе. 2. Обучение техники приема и передачи мяча.	Совершенствовать технику игры.	Консультация «Подготовка детей к НОД по физическому развитию детей на открытом воздухе в весенний период».
Май	1. Расстановка игроков на поле. 2. Перемещение игроков на площадке при переходе.	Разработать тактику игры.	Открытое занятие.

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМ С МЯЧОМ

4.1. Катание, бросание, метание, отбивание

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала взрослый сам направляет мяч ребенку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу самостоятельно.

➤ В исходном положении **сидя на полу** спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч (прицеливается, измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями рук, после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

➤ При катании мяча **сидя на стуле**, ребенок наклоняется вперед, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

➤ При катании мяча **из положения стоя** ребенок, присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает. Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определенном направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной (как правой, так и левой). Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5-2 м.

В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребенка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя руками: ребенок берет его **снизу обеими руками** (ладонями вперед), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании **одной рукой** нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если катят правой), взять мяч снизу (ладонью вперед) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой - снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания:

✓ подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать;

✓ подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч;

✓ поймать мяч после отскока от пола.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его двумя руками:

Сначала дается самое простое упражнение.

Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Бросание мяча двумя руками от груди используют, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед - вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. При замахе

туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Бросание мяча двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперед - вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной к школе группе. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками. По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой («возле» или «между» предметами).

Метание мяча на дальность и в цель выполняется различными способами: из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку. Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение; прицеливание; замах; бросок; сохранение равновесия после броска.

Метание мяча прямой рукой снизу применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая нога отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперед. При прицеливании туловище наклоняется вперед; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед - вверх до уровня глаз ребенка, левая рука слегка отводится вниз - назад. При замахе правая рука с предметом идет назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, на нее переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляются ноги и туловище.

Метание мяча способом из-за головы применяется при бросании в обруч и кольцо, через веревку или сетку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги

сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед - вверх и делает бросок.

Метание мяча способом двумя руками сбоку:

Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад - вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперед.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего дошкольного возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель.

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы.

С мячом, кроме упражнений в катании, метании, отбивании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например: наклоны, повороты, приседания и другие движения.

4.2. Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий с мячом и включением в них детей.
- Пояснение и показ упражнений с мячом.
- Повторение упражнения.
- Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.
- Творческие задания с мячом.
- Игровые и соревновательные задания с мячом.
- Эффективность обучения игровым действиям с мячом зависит от правильного подбора методов и приемов.

4.3. Этапы освоения упражнений с использованием мячей - фитболов

I этап:

➤ Различные прокатывания мяча - фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.

➤ Игры с мячом - фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч».

➤ Обучить правильной посадке на мяче - фитболе.

➤ Учить базовым исходным положениям при выполнении упражнений на мяче - фитболе (сидя, лежа, в приседе).

II этап:

➤ Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук, ног в сочетании с покачиваниями на мяче - фитболе.

➤ Обучать детей упражнениям на сохранение равновесия в различных исходных положениях на мяче - фитболе.

➤ Научить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мяча - фитбола в едином темпе.

➤ Научить выполнять упражнения в расслаблении мышц на мяче - фитболе.

➤ Научить выполнять упражнения на растягивание с использованием мяча - фитбола.

III этап:

➤ Совершенствовать качество выполнения упражнения в равновесии с

использованием мяча – фитбола.

4.4. Этапы обучения игровым действиям с мячом

- Обучение (первоначальное разучивание);
- Закрепление умения (углубленное разучивание);
- Совершенствование умения.

5. КРИТЕРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ОВЛАДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКАМИ ИГРОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С МЯЧОМ

№ п/п	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.	5-7 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.	5-7 лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой.	5-7 лет
4.	Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.	5-7 лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.	5-7 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 мяч.	5-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку).	5-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком.	5-7 лет
10.	Выполнять упражнения с мячом в паре.	5-7 лет

6. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Условные обозначения:

- низкий уровень	± средний уровень	+ высокий уровень
------------------	-------------------	-------------------

➤ Низкий уровень:

Ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Неуверенно выполняет сложные упражнения. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

➤ Средний уровень:

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

➤ Высокий уровень:

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

7. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО

Русские пословицы и поговорки о спорте и здоровье

- ✓ Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- ✓ Двигайся больше - проживешь дольше.

- ✓ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✓ Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся.
- ✓ Если хочешь быть здоров - закаляйся.
- ✓ Цель физической культуры: быть здоровым и с фигурой.
- ✓ Движение - это жизнь.
- ✓ Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.
- ✓ Здоровому все здорово.
- ✓ Каждый кузнец своего здоровья.
- ✓ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- ✓ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✓ Кто крепок телом, тот богат и здоровьем и делом.
- ✓ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- ✓ Здоровым будешь - всё добудешь.
- ✓ Здоровье дороже денег, здоров будешь и денег добудешь
- ✓ Не спрашивай о здоровье, гляди в лицо.

Загадки

Любого ударишь - он злится и плачет.
 А этого стукнешь - от радости скачет!
 То выше, то ниже, то низом, то вскачь.
 Кто он, догадался?

Резиновый ... (*Мяч*)

Стихи про мяч

Бьют его, а он не злится.
 Он поет и веселится.
 Потому что без битья
 Нет для **мячика** житья.

В. Берестов

Скачет **мячик** прыг да скок,
 Скачет мячик на порог.
 Скачет десять раз подряд
 От ладошки и назад.

Г. Кузнец

Прыг - скок, прыг - скок
 Я, хотя и невысок,
 Но зато прыгучий.
 И со страшной кручи
 Покачусь я вскачь!
 Я ведь круглый мяч.

Е. Долгих

Мой славный мяч, забавный мяч
 На месте не сидит!
 Возьму его, пущу его,
 И снова он летит!

М. Пиудунен

Он лежать совсем не хочет.
 Если бросить, он подскочит.
 Чуть ударишь, сразу вскачь,
 Ну, конечно - это ... (*Мяч*)

Разноцветный мячик

По дорожке скачет.
 Прыгает, не бьется,
 В руки не дается!

Т. Прокушева

Мячик прыгает - резвится!
 Как ему остановиться?
 Только руки опустил -
 И мой мячик загрустил!

И. Оленева

Мяч большой и толстобокий,
 Надувает мячик щёки.
 Ты не лопни от обиды,
 Что бока всё время биты.
 Тренируется игрок -
 Подставляй небитый бок.

Т. Шотт

Друг весёлый, мячик мой!
 Всюду, всюду он со мной!
 Раз, два, три, четыре, пять,
 Хорошо мне с ним играть!

Н. Эпатова

8. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Календарно-тематический план работы кружка «Школа мяча»
СТАРШАЯ ГРУППА
I квартал

Месяц	№ п/п	Содержание
Сентябрь	№1, №2	«Мячи разные бывают».
	№3, №4	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз.
	№5, №6	Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя руками.
	№7, №8	Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз
Октябрь	№9, №10	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.
	№11, №12	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.
	№13, №14	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (расстояние 5- 6 метров).
	№15, №16	Игровое. «Гонка мячей по кругу»; «Стой!»; «Ловишка в кругу».
Ноябрь	№17, №18	Ведение мяча боком.
	№19, №20	Подбрасывание мяча с хлопками.
	№21, №22	Прокатывание мяча между кеглями.
	№23, №24	Игровое «Быстрый мяч».

II квартал

Месяц	№ п/п	Содержание
Декабрь	№25, №26	Подбрасывание мяча с разными заданиями.
	№27, №28	Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.
	№29, №30	Перебрасывание набивного мяча друг другу.
	№31, №32	Игровое «Разноцветный быстрый мяч».
Январь	№33, №34	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя.

	№35, №36	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений.
	№37, №38	Прокатывание набивного мяча друг другу.
	№39, №40	Игровое. «Охотники и звери»; «Займи свободный кружок».
	№41, №42	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
Февраль	№43, №44	Ведение мяча правой рукой, (мяч справа); ведение мяча левой рукой, (мяч слева).
	№45, №46	Прокатывание набивного мяча друг другу в движении.
	№47, №48	Игровое. «Ловишка в кругу»; «У кого меньше мячей»; «Стой!»

III квартал

Месяц	№ п/п	Содержание
Март	№49, №50	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.
	№51, №52	Перебрасывание мяча через сетку.
	№53, №54	Обучение игре в волейбол.
	№55, №56	Игровое. «Волейбол».
Апрель	№57, №58	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу.
	№59, №60	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
	№61, №62	Обучение игре в баскетбол.
	№63, №64	Игровое. «Баскетбол».
Май	№65, №66.	Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу из разных исходных положений
	№67, №68	Контрольно-учетное по итогам III квартала.

Календарно-тематический план работы кружка «Школа мяча»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

I квартал

Месяц	№ п/п,	Содержание
Сентябрь	№1, №2	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
	№3, №4	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
	№5, №6	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
	№7, №8	Прокатывание мяча из исходного положения: сидя, стоя.
Октябрь	№9, №10	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
	№11, №12	Перебрасывание мяча из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).
	№13, №14	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.
	№15, №16	Передача мяча друг другу в разных направлениях из разных исходных положений (стоя и сидя).
Ноябрь	№17, №18	Перебрасывание мяча во время бега.
	№19, №20	Бросать мяч правой и левой рукой через веревку, бегать за мячом (пробегая через веревку, под веревкой).
	№21, №22	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
	№23, №24	Отбивание мяча одной рукой на месте, в движении не менее 10 раз.

II квартал

Месяц	№ п/п	Содержание
Декабрь	№25, №26	Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
	№27, №28	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
	№29, №30	Ведение мяча, продвигаясь бегом.
	№31, №32	Ведение мяча прыжками.
Январь	№33, №34	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
	№35, №36	Бросание мяча в цель из исходного положения стоя на коленях.
	№37, №38	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
	№39, №40	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом из-за головы.
Февраль	№41, №42	Перебрасывание набивного мяча друг другу.

	№43, №44	Прокатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя).
	№45, №46	Перекатывание набивного мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях)
	№47, №48	Перекатывание набивного мяча друг другу в ворота.

III квартал

Месяц	№ п/п	Содержание
Март	№49, №50	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз.
	№51, №52	Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
	№53, №54	Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
	№55, №56	Игровое. «Волейбол».
Апрель	№57, №58	«Мяч в обруч» бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.
	№59, №60	Передавать мяч в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
	№61, №62	Бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.
	№63, №64	Игровое. «Баскетбол».
Май	№65, №66	Ведение мяча правой и левой ногой между предметами.
	№67, №68	Контрольно-учетное по итогам III квартала.

Режим работы кружка «Школа мяча»

Группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	День недели	Время проведения
Старшая группа	2	25		В соответствии с сеткой образовательной деятельности
Подготовительная к школе группа	2	30		

Игровые упражнения и задания с мячом
для индивидуального выполнения

«Дотронься до мяча»

Взрослые держат в руке небольшой мяч в сеточке.

Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С. Маршака «Мяч»:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

«Прокати мяч»

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

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив мяч, ребёнок сам его догоняет.

«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. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось - поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через веревку»

Ребенок становится напротив веревки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до верёвки - не более 1,5 м. Ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним и снова бросает.

Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом

«Солнышко»

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

«Хлопушки»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши - я ловец мячей хороший.

«Отбивалки»

Отбивать мяч об пол двумя (или одной) руками.
Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку - заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

«Подскок»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду - прыгнет вниз, тогда словлю.

«Хлоп - гоп»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
Вверх бросок, об пол отскок. Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

«Вертушка»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

«Корзинка»

Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх - там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

«Качели»

Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели. Ты - мне, я - тебе. Веселее нам вдвойне!

«Ведение по кругу»

Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой.
Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 - начинаем мы катать!

Игровые упражнения и задания с мячом на месте
(для детей 5-7 лет)

«Солнышко»

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

«Хлопушки»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

«Отбивалки»

Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

«Правый - левый»

Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.

«Кулачок»

Отбивать мяч об пол кулаком.

«Ребро»

Отбивать мяч об пол ребром ладони.

«Подскок»

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

«Хлоп - гоп»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

«Вертушка»

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

«Корзинка»

Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Игровые упражнения и задания с мячом в движении
(для детей 5-7 лет)

«Бим-Бом»

Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

«Волна»

Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

«Тик-так»

Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

«Юла»

Так же отбивать мяч и ловить после кружения.

«Самолёт»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

«Луноход»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

«Вертолёт»

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

«Стрела»

Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

«Стрела вторая»

То же упражнение, но мяч в левой руке.

«Кораблик»

Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад - вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

9. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

-   **Н.И.Николаева** Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
-   **Ю.Ф. Змановский** Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
-   **Картушина М.Ю.** Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
-   **А.Е. Занозина, С.Э Гришанина** Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
-   **Адашкявичене Э.Й.** Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.
-   **Железняк Н.Ч.** Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
-   **Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.** 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
-   **Желобкович Е.Ф.** Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
-   **Желобкович Е.Ф.** Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587494

Владелец Липодаев Валерий Васильевич

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023