МБДОУ Я/С «ПОДСНЕЖНИК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Программа кружка по физическому развитию

«Школа мяча»

для детей 5-6-го года жизни

Составила:

Инструктор по физической культуре
Гладкая Ирина Николаевна

г. Северобайкальск

2018-1019 уч. г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка……..3 стр.

1.2 Цели и задачи реализации программы……...3 стр.

II. Содержательный раздел.

2.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы……..4 стр.

2.2 Организация образовательной деятельности……..4 стр.

2.3 Календарное планирование кружка «Школа мяча»……..5 стр.

2.4 Структура организации занятия……..11 стр.

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями……16 стр.

III. Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение……16 стр.

3.3. Методическое обеспечение Программы…….17 стр.

Приложение.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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 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. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель:

Обогащение двигательного опыта детей 5-6 го года жизни

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

II. Содержательный раздел

2.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Форма работы с детьми: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнений
- творческие задания;

2.2 Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

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

Срок реализации: 1 год.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

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

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумать новые варианты действий с мячом.

Предполагаемый результат:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.
4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

2.3 Календарное планирование кружка «Школа мяча» на 2018-2019 учебный год

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	**1.**Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	● Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ● Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ● Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ● Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ● Броски мяча на меткость в цель
	2.Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности	● Перебрасывание мяча через сетку. ● Перебрасывание мяча друг другу. ● Отбивание мяча на месте.

		детей.	● Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ● Броски мяча в цель на меткость.
октябрь	**3.** История возникновения мяча	**1.** Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. **2.** Познакомить с историей возникновения мяча. **3.** Развивать ориентировку в пространстве.	● Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ● Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
	4. Броски мяча	**1.** Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. **2.** Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. **3.** Воспитывать самостоятельность.	● Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ● Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ● Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
	Подбрасывание мяча	**1.** Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. **2.** Упражнять в перебрасывании мяча. **3.** Воспитывать ловкость	● Подбрасывание мяча вверх с хлопками ● Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
	Броски мяча	**1.** Отрабатывать броски мяча вверх в движении. **2.** Развивать глазомер, координации движений. **3.** Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	● Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ● Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ● Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
ноябрь	Броски мяча	**1.** Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. **2.** Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. **3.** Воспитывать настойчивость. **4.** Учить передавать друг другу мяч ногами.	● Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ● Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ● Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
	Перебрасывание мяча	**1.** Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. **2.** Развивать ловкость,	● Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ● Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)

		внимание, глазомер.	● Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Перекатывание набивного мяча	**1.** Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. **2.** Развивать координацию движений, внимание.	● Забрасывание мяча в корзину ● Перекатывание набивного мяча друг другу ● Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Перебрасывание мяча	**1.** Учить перебрасывать мяч через сетку. **2.** Совершенствовать метание набивного мяча. **3.** Воспитывать выдержку.	● Перебрасывание мяча через сетку. ● Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Перебрасывание мяча	**1.** Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. **2.** Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	● Перебрасывание мяча через сетку ● Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
	Броски мяча	**1.** Упражнять в быстрой смене движений. **2.** Закреплять умение работать в парах. **3.** Развивать внимание.	● Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ● Перебрасывание мяча через сетку в парах ● Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
	Отбивание мяча	**1.** Учить отбивать мяч одной рукой на месте. **2.** Учить останавливать мяч ногой. **3.** Упражнять в быстрой смене движений. **4.** Развивать ловкость.	● Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ● Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ● Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
	Отбивание мяча	**1.** Учить отбивать мяч в движении. **2.** Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	● Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ● Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ● Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»

январь	Забрасывание мяча	**1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. **2.** Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	● Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ● Подбрасывание мяча с хлопками в движении ● Прыжки на мячах ● Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
	Перебрасывание мяча	1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	● Перебрасывание мяча через сетку в парах ● Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
	Перебрасывание мяча	**1.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. **2.** Развивать чувство ритма, точности.	● Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ● Перебрасывание мяча из одной руки в другую ● Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	**1.** Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. **2.** Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. **3.** Учить забрасывать мяч в ворота. **4.** Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	● Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ● Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ● Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ● Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Броски мяча	**1.** Учить определять направление и скорость мяча. **2**. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. **3.** Развивать быстроту, выносливость.	● Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ● Отбивание мяча одной рукой змейкой ● Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
	Перебрасывание мяча	**1.** Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. **2.** Учить передавать мяч ногами друг другу. **3.** Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	● Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ● Перебрасывание мяча с одной руки в другую ● Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»

	Отбивание мяча	**1.** Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. **2.** отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. **3.** Учить останавливать мяч ногой. **4.** Развивать ловкость, мышление.	● Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ● Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ● Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ● Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
март	Перебрасывание мяча	**1.** Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. **2.** Упражнять в непроизвольном действии с мячами. **3.** Развивать координацию.	● Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ● Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ● Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
	Знакомство с мячами - фитболами	**1.** Познакомить с мячами - фитболами. **2.** Учить правильно сидеть на фитболах. **3.** Развивать выносливость, координацию движений.	● Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ● Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
	Перебрасывание мяча	**1**. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. **2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. **3.** Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. **4.** Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	● Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ● Передача мяча друг другу ногой ● Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
	Упражнения с мячом - фитболом	**1.** Учить отбивать фитбол двумя руками. **2.** Совершенствовать навыки ведения мяча. **3.** Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	● Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ● Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ● Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»

апрель	Упражнения с мячом - фитболом	**1.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. **2.** Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	● Перебрасывание фитбола друг другу в парах ● Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
	Перебрасывание мяча	**1.** Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. **2.** Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. **3.** Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.	● Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ● Броски мяча вверх с хлопками за спиной ● Прыжки на мячах - хоппах ● Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
	Отбивание мяча	**1.** Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. **2.** Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. **3.** Воспитывать уверенность.	● Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ● Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»
	Школа мяча	**1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. **2.** Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	● Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ● Метание набивного мяча на дальность ● Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»

май	Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	● Ведение мяча в движении – ● м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ● Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ● Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) ● Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ● Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
	Диагностика	**2.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	● Перебрасывание мяча через сетку ● Перебрасывание мяча друг другу ● Отбивание мяча на месте ● Подбрасывание мяча с хлопками в движении ● Броски мяча ногой в ворота на меткость
	Итоговое	См. приложение	● Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

2.4 Структура организации занятия.

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть*:* ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

1. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

2. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловит не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.
Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

3. Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

4. Методика обучения ведению мяча.

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со

свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.

2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

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

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

5. Методика обучения игре е футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30

минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

2.5 Работа с родителями:

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч…» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т.д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т.д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

III. Организационный раздел

3.1 Материально - техническое обеспечение.

Место проведения: физкультурный зал МБДОУ я/с «Подснежник».

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

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

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, футбольные);
- баскетбольная корзина;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

Количество занятий: 2 занятие в неделю, 8 занятия в месяц, 72 занятий в учебном году (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

3.2 Методическое обеспечение программы

Список используемых источников

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.

8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Старшая группа

«Быстрый мяч»

Задачи:1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловля его.

2. Формировать умение ведения мяча правой и левой руками.

3. Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.

4. Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.

5.Воспитывать умение, способность ориентироваться в пространстве.

Время:25 минут. **Место:** спортивно - музыкальный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз-вка	Методические указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение в шеренгу. Игра «У ребят порядок строгий»	1 мин	
		Ходьба с рывками назад, сцепленных над головой руками. Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок	1 мин	Добиться правильного выполнения задания
		Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной	1 мин	
		Загадка о мяче		
	Формирование правильной осанки	ОРУ с мячом		
	Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук	И.п.: о.с.мяч внизу в двух руках. 1-поднять мяч вверх, встать на носочки; 2-И.п.	6 раз	Руки выпрямлять
	Мышцы спины	И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2-наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4-И.п. вокруг другой ноги	6раз	Колени не сгибать
	Мышцы ног	И.п.: Стать на колени, мяч в руках.	6	

		1-2-сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4-И.п.	раз	
		И.п.: сидя мяч между ступнями. 1-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола; 2-поднять к себе, согнув ноги; 3-И.п.	6 раз	
	Мышцы живота	И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1-лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола 2-опустить руки, сесть;	6 раз	
	Мышцы туловища	И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа руками мяч. 1-перевернуться со спины на живот; 2-обратно	6 раз	
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: на двух ногах, подбрасывая мяч - вверх с ловлей	10 раз	
		-через мяч	10 раз	
Основная	Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе	Игра «Быстрый мячик» Разноцветный быстрый мячик (*дети бросают мяч вверх и ловят его)* Без запинки скачет, скачет *(отбивают о землю)* Часто, часто, низко, низко. От земли в руке так близко. Скок и скок, стук и стук *(отбивание о землю),* Не уйдёшь от наших рук	по 2 раза	
	Акцентрировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти. Напомнить технику забрасывания.	Ведение мяча в движении -бросок с ловлей двумя руками	1,5 мин	
		-ведение одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
		-забрасывая в баскетбольное кольцо	10 раз	С расстояния 1,5-2 м
	Приучать к правильной технике передачи мяча. Следить за тем, чтобы дети сопровождали полет мяча движением руки и взглядом	Передача мяча друг другу, ловля его с места (снизу, от груди, из-за головы) двумя руками. Игра «Брось-поймай»	2 мин	Построение в 2 шеренги
		Передача мяча в движении двумя руками (от груди), одной рукой от плеча	2 мин	

	Укрепление мышц кисти рук	Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем: Я Петрушка заводной, Я веселый, расписной, Выходи играть	2 мин	Отметить тех, у кого лучше получилось перебрасыфвание
		Подвижная игра «Мы веселые Петрушки»	3 раза	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Упражнение на восстановление дыхания	1 мин	
		Ходьба за самым быстрым Петрушкой	1 мин	
		Построение в шеренгу. Как вы думаете, на какие мышцы влияют упражнения с мячами? (Показ таблицы «Мышечная система человека»).	1 мин	Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом

Упражнения с набивными мячами

Задачи:1. Обучать бросанию и ловле набивных мячей.

2. Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.

3. Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель.

4. Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей в парах.

5. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений.

6. Формирование правильной осанки.

Время: 30 мин. **Место:** спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 4-5 обручей, 3 легких мешочка.

Часть занятия	**Частные задачи**	**Содержание учебного материала**	**Доз-вка**	**Методические указания**
Подготов	Организовать детей	Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным	1 мин	

		мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо - налево		
	Формировать умение выполнять движения быстро, ловко, красиво	Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе	1 мин	Добиться правильного выполнения задания
		Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Бег с захлестом голени назад с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа на сигнал	1 мин	
		ОРУ с набивным мячом:		Построение в 3 колонны
	Включить в активное растягивание мышцы рук и плечевого пояса	И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2- шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх; 3-4-И.п., то же правой ногой	6 раз	Руки прямые
	Мышцы спины и ног	И.п.: то же. 1-присесть ,руки вперед; 2-И.п.; 3-наклониться вперед мячом коснуться пола;	6 раз	Колени не сгибать
	Мышцы ног	И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1-махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2-И.п.с махом правой ногой	6 раз	
		И.п.: сесть ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2-поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4-и.п., то же левой рукой	6 раз	
		И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взяв двумя руками; 3-4-вытянуть ноги, снова положить мяч на пол	6 раз	
	Мышцы спины	И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (в одной руке держать мяч). 1-2- передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую(над головой); 3-4-И.п.	6 раз	
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: прыжки через мяч двух ногах	10 раз	

Основная	Развивать чувство равновесия	Равновесие. Игра «Кто дольше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую) ногу	2 мин	
		Игра «Кто быстрее». Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки	3 раза	
		Упражнение на дыхание	10 сек	
	Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча	Перебрасывание:	по 4 раза	Построение в 2 колонны
		-бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу	по 4 раза	
		- из-за головы	по 4 раза	
		- из-за головы из положения, сидя, ноги врозь	по 5 раза	Использовать обручи. Расстояние 3-3,5м
		Наши ручки немного устали, давайте дадим им отдохнуть.	30 сек.	Построение врассыпную
		Подвижная игра «Охотник и зайцы»	3 раза	С малым мячом
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение»	1мин	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет с тяжелым мячом?	1 мин	

	Подвести итоги занятия	Какими мы станем после этих упражнений? (*Сильными, ловкими.)* Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотритесь в зеркало. Какие вы грациозные, стройные.		Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом

«Разноцветный быстрый мяч»

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

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи.

Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

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

Дети читают стихи.

1-й ребенок

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай,

А уронишь - поднимай.

2-й ребенок

До чего ж веселый мячик -

Так и скачет, так и скачет.

Там, где нет потолка,

Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

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

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

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

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

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

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

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

Приложение № 3

<u>Консультация для родителей</u>

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);

- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;
- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).

8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

9. Ведение мяча вокруг себя.

10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1.Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

2.Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.

3.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

4.Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.

5.Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"

Приложение №4

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)	
«Дотронься до мяча» Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.	***«Прокати мяч в ворота»*** Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.
«Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.	***«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!*
«Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.	***«Подбрось – поймай»*** Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.
«Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.	***«Перебросьь через верёвку»*** Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

<u>Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом</u>	
«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.	***«Передай мяч»*** Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.
«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По	***«Ловишка с мячом»*** На земле чертят круг (диаметр 2м).

сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.	Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.
«Школа мяча» Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.	***«Проведи мяч»*** Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.
«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.	***«Не давай мяч водящему»*** В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.
«Поймай мяч» В игре трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.	***«Сбей кеглю»*** Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.
«Мяч через сетку» (элементы волейбола).	***«Мяч в сетку»*** (элементы баскетбола).