

МАДОУ Я/С «ПОДСНЕЖНИК»

Утверждено:



Программа кружка по физическому развитию

«Школа мяча»

для детей 5-6-го года жизни

2022-2023 уч. год

Составила:

воспитатель

Гладкая Ирина Николаевна

г. Северобайкальск

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	4 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.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в кружке проходит 1 раз в неделю.

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 групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные 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.

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-6 лет, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

### **Направления работы:**

**Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

**Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

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

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

#### **Воспитывающие**

- ❖ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- ❖ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- ❖ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помошь товарищам в сложных ситуациях.
- ❖ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

#### **Развивающие**

- ❖ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ❖ 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.
- ❖ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ❖ Развивать координацию движений; ручную умелость.

### **Формы работы с детьми:**

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

Срок реализации программы 1 год, с сентября по август.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 15-20 человек. Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в музыкально-спортивном зале продолжительностью 25-30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

На занятиях в кружке «Школа мяча» с детьми, а также в работе с родителями широко используются ИКТ. Использование компьютера, интерактивной доски и мультимедийной техники

в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности.

**Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

**Отличительные особенности данной программы:** систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

### **Материально - техническое обеспечение.**

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, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

### **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 выставки «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»

### **Предполагаемые умения и навыки**

#### ***Старшая группа***

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

**бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча через сетку;
  - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:**
- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель с 3-4 м;
  - в баскетбольный щит с места;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - метать набивной мяч;
  - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

**отбивать мяч:**

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
- ловить мяч ногой.

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

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

**Организация образовательной деятельности:****На занятиях и вне занятий:**

- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.
- 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.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

**Календарное планирование по кружковой работе «Школа мяча»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	1.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
	2.Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
октябрь	3. История возникновения мяча	<b>1.</b> Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. <b>2.</b> Познакомить с историей возникновения мяча. <b>3.</b> Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>
	4. Броски мяча	<b>1.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. <b>2.</b> Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. <b>3.</b> Воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
	Подбрасывание мяча	<b>1.</b> Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча. <b>3.</b> Воспитывать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

	Броски мяча	<b>1.</b> Отрабатывать броски мяча вверх в движении. <b>2.</b> Развивать глазомер, координации движений. <b>3.</b> Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
ноябрь	Броски мяча	<b>1.</b> Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. <b>3.</b> Воспитывать настойчивость. <b>4.</b> Учить передавать друг другу мяч ногами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. <b>2.</b> Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
	Перекатывание набивного мяча	<b>1.</b> Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. <b>2.</b> Развивать координацию движений, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину</li> <li>▪ Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Учить перебрасывать мяч через сетку. <b>2.</b> Совершенствовать метание набивного мяча. <b>3.</b> Воспитывать выдержку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
декабрь	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. <b>2.</b> Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»</li> </ul>
	Броски мяча	<b>1.</b> Упражнять в быстрой смене движений. <b>2.</b> Закреплять умение работать в парах. <b>3.</b> Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»</li> </ul>
	Отбивани	<b>1.</b> Учить отбивать мяч одной рукой на месте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> </ul>

январь	е мяча	<b>2.</b> Учить останавливать мяч ногой. <b>3.</b> Упражнять в быстрой смене движений. <b>4.</b> Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
	Отбивание мяча	<b>1.</b> Учить отбивать мяч в движении. <b>2.</b> Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
	Забрасывание мяча	<b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. <b>2.</b> Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. <b>2.</b> Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>
февраль	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. <b>2.</b> Развивать чувство ритма, точности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
	Забрасывание мяча	<b>1.</b> Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. <b>2.</b> Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. <b>3.</b> Учить забрасывать мяч в ворота. <b>4.</b> Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
	Броски мяча	<b>1.</b> Учить определять направление и скорость мяча. <b>2.</b> Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. <b>3.</b> Развивать быстроту, выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</li> <li>▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
	Перебрас	<b>1.</b> Учить правильно,	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасываний мяча через сетку одной</li> </ul>

Март	ловление мяча	ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. <b>2.</b> Учить передавать мяч ногами друг другу. <b>3.</b> Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	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	<b>1.</b> Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. <b>2.</b> отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. <b>3.</b> Учить останавливать мяч ногой. <b>4.</b> 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»
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. <b>2.</b> Упражнять в непроизвольном действии с мячами. <b>3.</b> 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	<b>1.</b> Познакомить с мячами - фитболами. <b>2.</b> Учить правильно сидеть на фитболах. <b>3.</b> Развивать выносливость, координацию движений.	▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ▪ Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. <b>2.</b> Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. <b>3.</b> Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. <b>4.</b> 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	<b>1.</b> Учить отбивать фитбол двумя руками. <b>2.</b> Совершенствовать навыки ведения мяча. <b>3.</b> 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	<b>1.</b> Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. <b>2.</b> Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»</li> </ul>
	Перебрасывание мяча	<b>1.</b> Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. <b>2.</b> Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. <b>3.</b> Упражняться в прыжках на мячах -хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
	Отбивание мяча	<b>1.</b> Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. <b>2.</b> Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. <b>3.</b> Воспитывать уверенность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»</li> </ul>
	Школа мяча	<b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. <b>2.</b> Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»</li> </ul>
май	Диагностика	<b>1.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>

	Диагностика	<b>2.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>■ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>■ Отбивание мяча на месте</li> <li>■ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>■ Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

### **Методическое обеспечение программы**

#### **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).

#### **2. 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 распределается 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 группами. 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 посыпает 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.

### **3. 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 ловить 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.

#### **4. 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.

#### **5. 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 мяча 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.

### **6. Методика обучения игре в 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 «чувствия 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.

### **Список используемых источников**

- 1.** Адашкявицене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявицене.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.** Филиппова 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 №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.

<b>Часть занятия</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Доз-вка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Подготовительная</b>	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 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	6 раз	Колени не сгибать
	Мышцы ног	И.п.: Стать на колени, мяч в руках. 1-2-сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4-И.п.	6 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	
<b>СО</b>	Учить бросать и	Игра «Быстрый мячик»	по 2	

	ловить мяч в заданном темпе	Разноцветный быстрый мячик <i>(дети бросают мяч вверх и ловят его)</i> Без запинки скачет, скачет <i>(отбиваю о землю)</i> Часто, часто, низко, низко. От земли в руке так близко. Скок и скок, стук и стук <i>(отбивание о землю),</i> Не уйдёшь от наших рук	раза	
	Акцентрировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти. Напомнить технику забрасывания.	Ведение мяча в движении -бросок с ловлей двумя руками  -ведение одной рукой (правой, левой)  -забрасывая в баскетбольное кольцо	1,5 мин 1,5 мин 10 раз	
	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»  Передача мяча в движении двумя руками (от груди), одной рукой от плеча	2 мин 2 мин	Построение в 2 шеренги
	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 перебрасывание
		Подвижная игра «Мы веселые Петрушки»	3 раза	
<b>Заключительная</b>	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
--	--	---	-------	---

### **Физкультурный досуг «Веселые мячи»**

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой.

Задачи:

- закреплять технику отбивания мяча от пола и ловли его двумя руками, прокатывания мяча под дугу двумя руками, броска малого мяча в корзину;
- упражнять в выполнении танцевальных движений;
- развивать потребность к занятиям физической культурой через использование мяча, прививать интерес к играм с ним;

Спортивный инвентарь и оборудование:

Участники: В соревнованиях принимают участие команды детей старших и подготовительных групп. 12 человек (5 мальчиков и 5 девочек, 2 запасных участника)

Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Всем командам физкульт-привет! Отгадайте загадку и узнаете, кто сегодня к нам в гости пришел?

Я резиновый и круглый,  
Целый день играю вскачь,  
Потому что я упругий.  
Я веселый звонкий ... (Мяч)

Молодцы! А вам нравится играть в мяч? Как вы думаете, когда мы играем в мяч, настроение у нас улучшается, или портится? (Дети отвечают)

Ведущий: (Достает из коробки мяч) Это мой друг – Мяч-Весельчак, он прибыл к нам с планеты Веселых мячей.

На планете Веселых мячей  
У него есть много друзей.  
Они умеют прыгать и скакать,

Кататься и летать,  
В цель ловко попадать.  
Но сейчас они скучают:  
Никто с ними не играет.  
Ребята, а может быть и нам отправиться на планету Веселых мячей и подружиться с ними? Наш гость покажет туда дорогу. Согласны? (Дети отвечают)

Тогда, в путь! Одеваем скафандры, экипировку и .....полетели!

Разминка «Веселые мячи!»

А на планете Веселых мячей нас ждет необычное знакомство. Тут нас встречает самый настоящий спортсмен, чемпион мира по боксу, Дмитрий Александрович Кудряшов. Сейчас он нам расскажет, как важны занятия спортом, и каких невероятных результатов можно достичнуть при ежедневных тренировках.

Слово предоставляется Кудряшову Д.А.

Ведущий: Наши ребята в детском саду тоже не сидят на месте, они упорно тренируются, выполняют подчас самые сложные упражнения. Мы чемпиона подготовили одно из таких испытаний, а сможет ли он с ними справиться, сейчас и узнаем.

Испытания для чемпиона (жонглирование теннисными мячами)

Ведущий: Поблагодарим Дмитрия Александровича за такую увлекательную и интересную встречу. Пожелаем ему здоровья, благополучия и новых спортивных успехов!

Эстафеты:

«Передай мяч»

Команды строятся в одну шеренгу во главе с капитаном, последний игрок получает мяч. По сигналу ведущего он поворачивается и передает мяч следующему игроку и так далее. Когда мяч оказывается в руках капитана, он обегает команду за спинами игроков, становится за последним игроком и передает мяч ему и так далее. Эстафета заканчивается, когда игроки снова занимают свои места, как и в начале, а мяч снова оказывается у капитана и он поднимает его вверх.

«Поймай колобка»

Команды строятся в одну колонну во главе с капитаном. В руках у капитана цилиндр-ловушка. По сигналу ведущего капитан подбегает к первой корзине и берет колобка, закрывает ловушку. Затем подбегает ко второй корзине, снова сажает колобка в ловушку. Прибегает на линию старта, высыпает колобков в свою корзину и передает ловушку следующему игроку. Эстафета заканчивается, когда последний игрок вернется в команду и капитан поднимет ловушку вверх.

«Гусеница»

Команды строятся в одну колонну во главе с капитаном. В руках у капитана большой мяч. По команде капитан поднимает руки над головой и передает мяч

следующему игроку. Когда мяч окажется у последнего игрока он обегает команду, бежит вперед до ориентира, обегает ориентир. Вернувшись в команду, он становится спиной к капитану, поднимает руки над головой и передает мяч следующему игроку. Игра заканчивается, когда капитан, обежав ориентир, вернется в команду и поднимет мяч вверх.

Музыкальная пауза (перестроение с мячами, обручами и флагами) «Спорт! Спорт!»

Ведущий: В стародавние времена воспитанием мальчишек занимались опытные, бывалые, суровые дядьки, воспитывали играми, что было замечательной идеей. Игры были разнообразны, но самой любимой игрой была «Чура», где дети палками водили мяч.

#### «Чура»

По сигналу первый участник каждой команды ведет палкой мяч до конуса и обратно, передает эстафету следующему игроку, выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.

#### «Заполни колодец»

Команда во главе с капитаном строится в одну шеренгу на вытянутые в сторону руки, от «озера» до «колодца». По сигналу капитан берет ведро, черпает воду из озера (кладет пластиковый мяч) и передает ведро следующему игроку. Последний игрок «выливает» воду в колодец и бежит к озеру. В этот момент все игроки делают шаг к колодцу. Побеждает та команда, которая первой заполнит колодец.

#### «Самый меткий»

Команда во главе с капитаном строится у разметки у каждого игрока 5 попыток попасть теннисным мячом в обруч, находящийся на высоте двух метров, и на расстоянии трех – пяти метров от разметки.

Подведение итогов, жюри награждает победителей.

Ведущий: Вот и закончились соревнования на планете Веселых мячей. Ребята, вам понравилось наше путешествие? ..... Но теперь нам уже пора возвращаться в наш детский сад. Попрощаемся с нашими веселыми мячами и в путь! Одеваем скафандры! Полетели!

Звучит космическая музыка (прилетели)

Ведущий: До новых встреч, друзья!

### Приложение № 3

#### Консультация для родителей

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"

## **Подвижные игры с мячом.**

### **«Мяч водящему»**

**Задачи.** Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.* Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4-5м. в центре каждого круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочерёдно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков круга (1-3 раза), водящий его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

**Вариант.** Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

### **«Успей поймать»**

**Задачи.** Учить передавать-ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.* Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удаётся, он встаёт в круг, а в середину идёт тот, кто последним бросил мяч.

**Методические указания.** Группа на 4-6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

### **«За мячом»**

**Задачи.** Учить передавать-ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать за свои действия перед коллективами.

*Описание игры.* Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3м. после сигнала водящий передаёт мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

**Вариант.** Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

**Методические указания.** Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если объяснить, что они должны передвигаться по тому направлению, куда брошен мяч.

### **«Гонка мячей по кругу»**

**Задачи.** Развивать быстроту и передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

*Описание игры.* Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг от друга, мячи разного цвета или размером. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению),

### **«Поймай мяч»**

**Задачи.** Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой и левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

*Описание игры.* Дети делятся по троем. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

**Методические указания.** Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например, вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

### **«Мотоциклисты»**

**Задачи.** Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

*Описание игры.* На площадке размечается дорога шириной 2-3м и длиной

4-5м. Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флагами регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флаг, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает-ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флаг, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом (движение проходит по улице, проходит в одном направлении.)

**Методические указания.** Через определённое время игры воспитатель подаёт сигнал, дети меняют руку.

### **«У кого меньше мячей»**

**Задачи.** Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

*Описание игры.* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

### **«У кого меньше мячей»**

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

*Описание игры.* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

### **Бросить и поймать.**

Цель. Упражнять в умении, подкидывать мяч, ловить его, быстро бегать.

*Описание игры:* На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой вверх рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом за ним под веревочкой и ловят его. Игра может один ребенок и несколько детей. В зависимости от количества играющих изменяется и расстояние между стойками, чтобы дети не мешали друг другу

### **«Передай мяч»**

Цель. Продолжать учить действовать согласно правилам игры. Закрепить навык метания в подвижную цель.

*Описание игры:* Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга.

Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя: «Начинай!» - дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три – мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Бросать, кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» оказался мяч, выходит на середину круга и говорит:

«Раз, два, три – беги». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

### **«Ловушки с мячом»**

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

*Описание игры.* Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

**Методические указания.** Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

#### **«Ведение мяча парами»**

**Задачи.** Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

*Описание игры.* Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребёнок в паре – водящий, его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удаётся, другой ребёнок становится водящим, а бывший водящий свободно ведёт мяч.

**Методические указания.** После того как водящий своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперёд и тогда другой ребёнок может его ловить.

#### **«Эстафета с ведением мяча»**

**Задачи.** Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

*Описание игры.* Дети делятся на команды по 5 -6 человек игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг неё чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала первый ребёнок из команды ведёт мяч по кругу, возвращается на своё место и передаёт мяч следующему игроку, а сам становится в конец. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча.

Варианты.

1. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает воспитатель.

сначала ребёнок ведёт мяч к корзине, бросает его в корзину, затем обводит его по кругу и передаёт следующему игроку команды.

#### **«Метко в цель»**

**Задачи.** Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

*Описание игры.* дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине её на указанное место. У первых в руках -мяч. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мячи и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Варианты. Попавший в корзину повторяет бросок.

#### **«Мяч капитану»**

**Задачи.** Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнёра, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

## Приложение №4

<b>Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения</b> (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)	
<b>«Дотронься до мяча»</b> Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.	<b>«Прокати мяч в ворота»</b> Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.
<b>«Прокати мяч»</b> 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.	<b>«Мой весёлый звонкий мяч»</b> Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»: <i>Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!</i>
<b>«Брось дальше»</b> Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.	<b>«Подбрось – поймай»</b> Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.
<b>«Поймай мяч»</b> 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.	<b>«Перебрось через верёвку»</b> 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.

## Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

<b>«Мяч водящему»</b> 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.	<b>«Передай мяч»</b> 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.
<b>«Мяч в стену»</b> Команды строятся в колонны на расстоянии	<b>«Ловушка с мячом»</b>

<p>3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.</p>	<p>На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.</p>
<p><b>«Школа мяча»</b> 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.</p>	<p><b>«Проведи мяч»</b> 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.</p>
<p><b>«Охотники и утки»</b> 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.</p>	<p><b>«Не давай мяч водящему»</b> 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.</p>
<p><b>«Поймай мяч»</b> 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.</p>	<p><b>«Сбей кеглю»</b> Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.</p>
<p><b>«Мяч через сетку»</b> (элементы волейбола).</p>	<p><b>«Мяч в сетку»</b> (элементы баскетбола).</p>

## **Глоссарий**

**д**

**Двигательная деятельность** - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность** - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности.

**с**

**Спорт** - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

**ф**

**Физическое развитие** - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных моррофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

**Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическая подготовленность** - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическое образование** - овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

**Физические упражнения** - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения Двигательного