

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 компенсирующего вида для детей с нарушением речи»
города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 2» г. Чебоксары
протокол № 6 от «29» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 2» г. Чебоксары
№ 278- О от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
платной образовательной услуги
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»

Чебоксары

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы
- 1.4. Учебный план
- 1.5. Содержание программы

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

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 развивают 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, целеустремлённость. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных 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 5-7 лет (старшая и подготовительная группы), для детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Условия реализации программы

Образовательная деятельность проводится с 01 сентября по 31 мая включительно в специально оборудованном помещении (спортивный). Во время занятий используются, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом.

Нагрузка кружка дополнительного образования «Школа мяча»:

Средняя группа: 1 раз в неделю по 20 мин
 Старшая группа: 1 раз в неделю по 25 мин;
 Подготовительная группа: 1 раз в неделю по 30 мин

Режим работы кружка дополнительного образования

«Школа мяча»

Количество занятий в неделю	1		
Время проведения	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	по расписанию		
День недели	в соответствии с сеткой занятий		
Количество детей, посещающих кружок	12 человек в группе		
Место проведения	Спортивный зал		

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 помощь 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 упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы 1 год. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 36 человек (12 - средняя группа, 12- старшая группа, 12 - подготовительная группа). Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 20-30 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 входную диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

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, зал - 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, баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- 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 фотовыставки «Школа мяча»
- открытые занятия в конце учебного года

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

Средняя группа

К концу года обучения ребенок должен уметь: действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

игра с мячом

- 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;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч

- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота)

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 вперед, змейкой;
- ловить мяч ногой.

Подготовительная группа

вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;

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 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.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Средняя группа

№	Раздел
1	Диагностика
2	История возникновения мяча
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»
5	Беседа о спортивной игре «футбол»
6	Броски мяча
7	Отбивание мяча
8	Перебрасывание мяча
9	Упражнение с фитболами
10	Забрасывание мяча в цель
11	Ведение мяча
12	Перебрасывание мяча через сетку

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	Раздел
1	Диагностика
2	История возникновения мяча
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»
5	Беседа о спортивной игре «футбол»
6	Броски мяча
7	Отбивание мяча
8	Перебрасывание мяча
9	Упражнение с фитболами
10	Забрасывание мяча в цель

11	Ведение мяча
12	Перебрасывание мяча через сетку

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

№	Раздел
1	Диагностика
2	История возникновения мяча
3	Броски мяча
4	Подбрасывание мяча
5	Перебрасывание мяча в парах
6	Перебрасывание мяча через сетку
7	Отбивание мяча
8	Забрасывание мяча в корзину
9	Знакомство с мячами - фитболами
10	Упражнения с мячами - фитболами
11	Итоговое

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Средняя группа

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	1.Входная диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Бросание: - бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча в парах. Отбивание: - отбивание мяча двумя руками, стоя на месте; - отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Метание: - метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5м; - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м; - метание мяча вдаль не менее 6 м. Забрасывание: - в корзину, стоящую на полу; в баскетбольную корзину.

	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»
октябрь	3. 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 в движении, броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, броски мяча ногой в цель на меткость, броски мяча вверх и ловля его на месте • броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать; броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • броски мяча вверх с поворотом кругом; присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч; броски мяча вверх с поворотом кругом; бросание 8 и ловля набивного мяча; броски мяча с хлопком и ловля его в движении; бросок мяча в ворота на меткость.
	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	• подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте; подбрасывание • малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно; подбрасывание и • ловля мяча с поворотом; подбрасывание мяча с хлопками в движении.
	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	• перебрасывание мяча друг другу; перебрасывание мяча друг • другу в парах во время бега, ходьбы; Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной • друг к другу; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах; перебрасывание • мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.); перебрасывание мяча друг • другу от плеча одной рукой (3-4м.); перебрасывание набивного мяча в парах; • передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении

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, внимание, глазомер.	• двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками снизу.
	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 называли, 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.	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	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,	- 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»

		выносливость.	
	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 произвольном 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 друг 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	1. Учить отбивать	• Отбивание фитбола 2 руками в

	мячом - фитболом	фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	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»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа

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 детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
	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»
октябрь	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, внимание, глазомер.	• Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • 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 называли, 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.	• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	- 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 произвольном 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 -	1. Познакомить с мячами - фитолами. 2. Учить правильно	• Прокатывание фитола по г/скамейке; между ориентирами • Упражнение с фитолами сидя,

	фитболами	сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений.	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 друг 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	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»

		ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	
	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»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовительная группа

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
-------	--------------	--------	------------

сентябрь	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча в движении - 10 раз, 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, 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 - Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча - Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
	Диагностика	1.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 в цель на меткость.
	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. - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»
октябрь	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол» - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Броски мяча вверх с хлопком.

		корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	П/и «Охотники и куропатки»
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол» - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
ноябрь	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - Остановка и отбивание мяча с помощью ног - П/и «Кого называли, тот и ловит»
	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки.	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Прыжки на мячах - хоппах - Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»

декабрь		4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	
	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Балансировка на фитболе	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча.	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Перебрасывание мяча через сетку • Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер.	• Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров

		помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	П/и «Мяч капитану»
январь	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	- Ведение мяча, продвигаясь бегом. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Ведение мяча с поворотами - Отбивание мяча по кругу. - Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
	Броски мяча	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать - Ведение мяча, продвигаясь бегом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы - Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) - Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в	- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении - Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы - Перебрасывание набивного мяча в

		перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	парах П/и «Мельница»
	Балансировка на фитболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»
	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
март	Ведение мяча	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улисточках»
	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении

		2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость.	• Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении • Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»
апрель	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению	• Ведение мяча с дополнительными заданиями

		мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	• Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
май	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Ведение мяча в движении - 10м. 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, 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 • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
	Диагностика	1. 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 в ворота на меткость
	Итоговое	См. приложение	• Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

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 средней группе осуществляется усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину

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.

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по

облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство игры ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола.

Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, Лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

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. Удастся 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 м), 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 сверху 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 «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.

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.** 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.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Условные обозначения:

△ - низкий уровень

□ - средний уровень

○ - высокий уровень

Средняя группа

Низкий. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованы, координация движений низкая; не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполняемых упражнений, не соблюдается заданный ритм; допускает существенные ошибки в технике движений с мячом; действует только в сопровождении показа взрослого. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью взрослого выполняет ОРУ с мячом. Владеет главными элементами техники движений с мячом, почти всегда соблюдает заданный темп и ритм, нужное направление, основную форму и последовательность действий; с желанием осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается на сигнал, с одного движения на другое по сигналу; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

Старшая группа

Низкий. Не уверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом.

Средний. 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. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Подготовительная группа

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

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

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

Приложение №2

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Средняя группа

- 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: 20 минут.

Место: спортивно - музыкальный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз-вка	Методические указания
1	Организовать	Построение в шеренгу. Игра «У ребят	1 мин	

Основ меч	группу	порядок строгий»		
		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	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	
	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	по 2 раза	

		(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		
	Акцентировать 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 перебрасывание
		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 лучше получается владения мячом

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений с мячом

Подвижная игра «Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве,

развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Подвижная игра «Прокати и догони»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18- 20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Подвижная игра «Сбей кеглю»

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать

мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый)сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед - на кегли.

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	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	
Основная	Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе	Игра «Быстрый мячик» Разноцветный быстрый мячик (<i>дети бросают мяч вверх и ловят его</i>) Без запинки скачет, скачет (<i>отбивают 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	по 2 раза	
	Акцентировать 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 перебрасывание
		Подвижная игра «Мы веселые Петрушки»	3 раза	
Заклю-чительная	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 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
Подготовительная	Организовать детей	Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо - налево	1 мин	
	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
Заклочительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение»	1 мин	
	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? (<i>Сильными, ловкими.</i>) Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотрите 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 такая история.

Дети читают стихи.

1-й ребенок

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок

До чего ж веселый мячик -
Так и скачет, так и скачет.
Там, где нет потолка,
Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

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

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

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

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

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

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

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета (*под музыку*).

Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

Подготовительная к школе группа

«Мячи разные бывают»

Организация обстановки. Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображением спортивных мячей разных видов.

Инвентарь. Мячи баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает спортик.

Спортик.

Очень рад увидеть вас,
Но вот грустно мне сейчас.
Чтоб меня развеселить,
Надо мяч в игру пустить.

Ведущий. Не расстраивайся, Спортник, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: Для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? *(Ответы детей. Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали.*

Показ мультимедийной презентации. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).

Спортник. Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

Ведущий. Хорошо, Спортник, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставайте с нами.

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий. А вот теперь, Спортник и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

Спортник. Давайте, давайте. Раз-два-три-смотри! *(Показывает баскетбольный мяч).*

Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится?

(Ответы детей).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Спортник делает волан и ракетку.

2 эстафета: «Не урони».

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, оббегают стойку и возвращаются обратно.

Ведущий. А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).

3 эстафета: «Быстро поймай».

Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку.

Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку.

Спортник. Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом *(показывает футбольный мяч).*

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно.

Ведущий. А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

Ведущий. Подходят к концу наши соревнования. Давайте на прощание станцуем танец «Веселых мячей» и поиграем.

Подвижная игра «Дед Сысой» *(дети изображают спортсменов из спортивных игр с мячом, с которыми познакомились).*

Спортник. Ой, как много интересного я узнал, а вы, ребята? Никогда не думал, что бывает столько разных мячей. Мне понравилось, в которые мы с вами играли.

Ведущий. Приходи к нам чаще. Спортник, и мы всегда будем узнавать много нового.

Спортник. Спасибо вам всем. Но я с собой из своей страны Спортландии привез вам маленькие сюрпризы-то же мячики, только вкусные и ароматные. Достает корзину с яблоками. Спортник берет яблоко и начинает, есть его.

Ведущий. Скажи, ты прямо сейчас их есть будешь?

Спорттик. Да.

Ведущий. Ребята, а вы как считаете?

Дети. Нет, потому что нужно сначала вымыть руки и яблоки.

Спорттик. Какие вы умные. До свидания.

Ведущий и Спорттик прощаются с детьми.

«Школа мяча»

Задачи: 1. Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками.

2. Упражнять в передаче мяча друг другу.

3. Выбатывать навыки перебрасывания мяча через сетку - спортивная игра «волейбол».

4. Формирование правильной осанки

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Довка	Методические указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране веселых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый-второй рассчитайся. Вторые номера, шаг вперед. Повороты направо, налево.	1 мин	Добиться правильного выполнения заданий
	Подготовить кисти рук к упражнениям с мячом	Ходьба: - руки в «Замок» - крутим от себя, к себе; - «волна» - волнообразные движения руками; - «замок»	1 мин	
		Бег - обычный, руки вверх: сжатие и разжатие пальцев; - руки за спиной, бег, высоко задирая голени; - высоко поднимая голени	1 мин	
		Одна колонна взяла мячи		Построение в две колонны
	Формирование правильной осанки	ОРУ в парах:		Построение в две колонны
	Включить в активное растягивание мышцы рук и туловища	И.п.: лицом друг к другу. 1-передача мяча из рук в руки с наклоном; 2-И.п.	8 раз	Руки выпрямлять
	Мышцы плечевого пояса	И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке. 1- передача мяча через верх; 2-И.п.	8 раз	

	Боковые мышцы туловища	И.п.: то же 1-2- передача мяча сбоку с одной стороны; 2-3-с другой	8 раз	Прогнуться чуть назад
	Мышцы ног	И.п.: Спиной друг к другу. 1- наклон вниз, передача мяча	8 раз	
		И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу. 1-2-сесть одновременно, передача мяча; 3-4-И.п.	8 раз	Садиться без помощи рук
		И.п.: лежа на животе, мяч дети держат двумя руками. 1-2-поднять мяч вверх прямыми руками; 3-4-и.п.	8 раз	Посмотреть наверх
	Мышцы стопы	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекачивать мяч стопами друг к другу	8 раз	
	Усилить функцию дыхания	И.п. стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом	10 раз	
	Развивать координацию движений	И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутятся в одну и другую сторону	30 сек	
Основная	Развивать ловкость	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же.	1,5 мин	
		2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли; б) одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
	Развивать быстроту действий	Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч	1 мин	
		Все дети взяли мячи		
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал	Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной	1 мин	Построение в одну колонну
		Ходьба. Упражнение на дыхание	30 сек	
		Н месте:		Построение в рассыпную
	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой	3 мин	

		Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками	1 мин	
		Бег с ведением мяча	30 сек	
		Спортивная игра «волейбол»	8 мин	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	1 мин	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?	2 мин	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении

Итоговое занятие

- Задачи:** 1.Совершенствовать умения и навыки владения мячом.
2. Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.
3. Формировать правильную осанку.

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

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Довка	Методические указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение. Упражнение для кисти рук «Салюттики», «Волна»	1 мин	
		Походу дети берут мячи		
	Развивать чувство равновесия	Идут по гимнастическим скамейкам	1 мин	
		Ходьба с мячом, мяч вверх, за голову, катаем мяч в руках. Сесть, мяч зажат между стопами, продвигаться сидя.	1 мин	Добиться точности выполнения заданий
		Бег с мячом. На сигнал остановиться – ударить мяч об пол и поймать, прыжки на двух ногах. Бег на сигнал спиной вперед.	1 мин	
	Формирование правильной осанки	ОРУ с большим мячом:		

	Включить в активное растягивание мышцы рук плечевого пояса	И.п.:о.с., мяч в руках внизу. 1-поднять мяч вверх, встать на носки; 2-за голову; 3-вверх; 4-И.п	8 раз	Руки выпрямлять
	Мышцы туловища	И.п.: ноги врозь, мяч за головой. 1- поворот вправо, руки вперед; 2-И.п., и в другую сторону	8 раз	
	мышцы ног, спины	И.п.: ноги вместе, руки вверх. 1-2- сесть, руки вперед; 2-3-с другой	8 раз	Мячом достать до пола
	Мышцы спины, плечевого пояса, ног	И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-2 ноги поднять, достать мячом до носков ног;	8 раз	
	Мышцы стопы	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекачивать мяч стопами друг к другу	8 раз	
	Усилить функцию дыхания	И.п стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом	10 раз	
	Развивать координацию движений	И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутятся в одну и другую сторону	30 сек	
Основная	Развивать ловкость	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же.	1,5 мин	
		2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли; б) одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
	Развивать быстроту действий	Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч	1 мин	
		Все дети взяли мячи		
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал	Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной	1 мин	Построение в одну колонну
		Ходьба. Упражнение на дыхание	30 сек	
		Н месте:		Построение в

	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой	3 мин	рассыпную
		Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками	1 мин	
		Бег с ведением мяча	30 сек	
		Спортивная игра «волейбол»	8 мин	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	1 мин	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?	2 мин	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении

«Школа мяча» в подготовительной группе (совместное мероприятие с родителями)

Образовательная область «Физическая культура»

Цель: Ознакомление родителей с результатами работы кружка «Школа мяча».

Задачи:

Обучающие:

Познакомить родителей с требованиями программы по работе с мячом, с умениями детей в играх с мячом.

Развивающие:

Развивать у детей и родителей положительные эмоции от совместной деятельности в играх с мячом, координацию движений.

Отрабатывать умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (*отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди*).

Воспитательные:

Воспитывать у детей и родителей интерес к здоровому образу жизни, стремление к укреплению своего здоровья, желание использовать активные игры с мячом в условиях семьи.

Интеграция областей:

«Здоровье»: Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

«Безопасность»: Закреплять способы безопасного поведения при выполнении движений, правила безопасного поведения в игровой деятельности.

«Социализация»: Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности.

«Коммуникация»: Развивать свободное игровое общение.

Предметно - развивающая среда:

- магнитофон,
- мячи (диаметр 20-25см),
- гимнастические скамейки (высота 30см),
- набивные мячи,
- маты.

Ход занятия.

1 часть. Вводная.

Дети построились в шеренге, за ними стоят родители. Воспитатель проверяет осанку.

Воспитатель:

Ребята, вы уже много умеете выполнять разных движений с мячом, сегодня мы с вами проведём тренировку вместе с родителями и покажем, нашим родителям чему мы научились.

Но для начала нам необходимо подготовить кисти рук. (Дети и родители по музыку выполняют круговые движения кистями, вниз, вверх и т. д.)

Воспитатель:

- Раз, два, три - девочки мячи бери!

- Раз, два, три - мальчики мячи бери!

Дети берут мячи и становятся впереди родителей.

Ходьба по залу в парах, ходьба на носочках руки с мячом вверх- родители поддерживают ребёнка; ходьба на пятках руки с мячом за спиной родители помогают расправить плечи;

ходьба с высоким подниманием коленей касаясь мяча;

ходьба приставным шагом в паре со взрослым лицом друг к другу- мяч в согнутых руках между идущими.

(Дети оставляют мяч родителям, родители занимают места на ориентирах).

Дети выполняют бег, бег с захлестом ног, боковой галоп, подскоки, бег.

Воспитатель:

- Раз, два, три - к родителям беги.

Ходьба на месте, глубокий вдох носом, выдох ртом.

2 часть. ОРУ (Выполним упражнения с мячом в парах. Повернулись лицом друг к другу).

1. И. П. – стоя взявшись за мяч (родитель и ребёнок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.

1, 3 - поднять вместе руки вверх с мячом;

2, 4 – И. П.

2. И. П. -стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках.

1, 3 -наклониться вправо (влево);

2, 4 - И. П.

3. И. П. - взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч.

1-2 -одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребёнку.

3-4 - И, П.

4. И. П, - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки.

1, 3 - одновременно поднимать ноги.

2, 4 - И. П.

5. И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках.

1, 3- поднять руки и ноги.

2, 4 - И. П.

6. И. П. - стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой.

1, 3 - присесть .

2, 4 - вернуться в И. П.

7. Дети выполняют прыжки на месте. Родители отбивают мяч.

Упражнение на дыхание.

Дети встают в шеренгу, родители за ними.

Разминка (Помощник расставляет снаряды)

(Воспитатель обращается к родителям: «Ваша задача страховать детей, следить за осанкой и за качеством выполнения движений).

На первый, второй рассчитайсь!

ОВД

- дети идут по гимнастической скамейке, мяч вверху на вытянутых руках, на середине перешагивают через препятствие (набивной мяч);

- ведение мяча в ходьбе змейкой (на расстояние 6 м);

- забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант);

- ходьба «гусиным» шагом, мяч впереди на вытянутых руках;

- затем шагом возвращаются на исходную позицию.

(Выполняется поточным способом двумя колоннам 2-3 раза).

Воспитатель:

Наша разминка закончилась, переходим к тренировке.

1.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ - стоя на коленях).

2.Перебрасывание мяча от груди друг другу.

3.Бросание мяча о пол и ловля его (в парах).

3 часть

П/И «Футбол ногами»

(Правила: сидя на полу, упор руками сзади, передаём мяч друг другу, касаясь его стопой)

Воспитатель:

Вот мы с вами потренировались, поиграли, а теперь давайте посоревнуемся с родителями.

«Бросай, садись».

Команда родителей и команда детей выстраиваются колонной, ведущий бросает мяч первому, он возвращает мяч обратно ведущему и присаживается, ведущий бросает мяч следующему и т.д.

Упражнение на релаксацию.

Воспитатель:

Я приглашаю всех сесть на пол кому, как удобно, отдохнуть, послушать спокойную музыку.

Ребята, вам понравилось тренироваться с родителями?

А нам удалось показать родителям всё то, чему мы научились?

А вам, мамы, понравилось с нами заниматься?

Над чем нам надо ещё поработать?

Спасибо вам за сотрудничество!

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"

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»: <i>Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!</i>
«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.	«Перебрось 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	«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

колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.	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 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 с мячом» 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.
«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).
--	--------------------------------------