

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 443**

МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 443



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В.Терновая
Приказ от 05.09.2022 г. № 1/22-ПОУ

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности «Школа мяча»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Принята на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Барыбина Анастасия Андреевна

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации Программы	5
Принципы и подходы к формированию Программы	5
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2. Планируемые результаты	7
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	8
2. Содержательный раздел	10
2.1. Направленность дополнительной общеразвивающей Программы	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	12
2.3. Взаимодействие педагога с родителями (законными представителями) воспитанников	13
3. Организационный раздел	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. Учебный план	15
3.3. Календарный учебный график	16
3.4. Перспективное планирование	18
3.5. Список используемой литературы	30
Приложения	31

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 (далее – Учреждение) разработана для физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 года № 1155);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 от 23.12.2020 года.

Данная Программа разработана на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча»: Издательство «Детство-Пресс»; методических рекомендаций Л.Л. Вальковой «Школа мяча. Методические

рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста».

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнерами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной Программы.

Отличительными особенностями Программы являются расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей.

Сроки реализации Программы: 1 год.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет (старшего дошкольного возраста) с высоким уровнем физической подготовленности.

Форма организации: групповая.

Формы занятий: теоретические, практические.

Форма проведения: занятие-игра, занятие тренировка, занятие соревнование, контрольно-проверочное занятие.

Продолжительность занятий зависит от возрастных особенностей и составляет 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умение играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

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

Принципы и подходы к формированию Программы

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;

- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Учреждения с семьёй;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет

У детей 5-6 лет навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь ловко его принимать, непринуждённо держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени уделяется упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, в кругу с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мяча. Они ещё не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле мяча необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объём и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача – погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперёд, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

В играх и упражнениях с мячом нужно приучать детей бросать мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд.

Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению способствуют и разнообразные индивидуальные упражнения. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, следует учить детей подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Дети выполняют упражнения правой и левой рукой. Задания для старшей группы активно стимулируют проявление различных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, выносливости.

У детей 6-7 лет совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передаёт, бросает, ловит. Передавая мячи друг

другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды в задания с элементами соревнования. Совершенствуются и навыки ловли. Дети должны уметь перебрасывать мячи двумя руками снизу. От груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание производится не только в произвольном темпе, но и под счёт. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии, выполнение при этом различных заданий.

Дети подготовительной группы знакомятся с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли, какие мячи есть в современном мире и какие игры они олицетворяют – баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.

С подготовительной группой так же начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, волейбол, баскетбол. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения. Основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют решительности, выдержки, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. В начале обучения спортивным играм внимание ребёнка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определённого результата.

1.2. Планируемые результаты

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

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

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

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

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:
Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигнал.

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Система оценки результатов освоения Программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика (мониторинг) по определению уровня усвоения Программы

№ п/п	ФИО ребенка	Виды движений										Сумма баллов, уровень	
		Бросание		Отбивание		Забрасывание			Элементы спортивных игр				
		Верх и локоть одной рукой	В парах, с поротом кругом	От стены	Одной рукой от пола, продвигаясь бегом	В баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы	В баскетбольную корзину после ведения с фикцией остановки	В дальнее 6 м.	Пионербол	Баскетбол	Волейбол		Футбол
Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	Н/К	

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Старшая группа

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы 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 движения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Подготовительная к школе 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, интерес. Способен оценить движения с мячом других детей. Упорен в достижении своих целей. 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Направленность дополнительной общеразвивающей Программы

Образовательная деятельность Программы рассчитана на один год обучения для детей 5-7 лет.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность.

Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения:

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

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.

Проектирование образовательного процесса

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).

7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
11. Перебрасывание через сетку.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
13. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
15. Отбивание мяча в движении по кругу.
16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
18. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
19. Ведение мяча прыжками.
20. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
21. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
22. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
23. «Школа мяча» у стенки.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для обучения детей владения мячом и основам спортивных игр с использованием мяча на занятиях используются следующие методы:

1. **Наглядный** – выполнение упражнений сопровождается показом, используется наглядный материал при знакомстве со спортивными играми, правилами, использование ориентиров при передвижении и др.
2. **Словесный** – метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому учащийся должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании педагог не только сообщает учащимся предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет ребенку с нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений.
3. **Практический** – упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных

действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

2.3. Взаимодействие педагога с родителями (законными представителями) воспитанников

Перспективный план работы с родителями (законными представителями) воспитанников на 2022-2023 учебный год

Месяц	Форма работы	Тема
Сентябрь	Папка-передвижка	«Из истории мяча»
Октябрь	Папка-передвижка	«Такие разные мячи...»
Ноябрь	Папка-передвижка	«Играем дома»
Декабрь	Папка-передвижка	«Физкультура – это здорово»
Январь	Стеновая информация	«Волейбол детям»
Февраль	Мастер-класс	«Играем вместе»
Март	Буклет	«Баскетбол – дошкольникам»
Апрель	Консультация	«Игры на улице»
Май	Совместное развлечение родителей (законных представителей) и детей	«Школа мяча»

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Развивающая предметно-пространственная среда в музыкально-спортивном зале Учреждения для занятий включает в себя:

№ п/п	Спортивный инвентарь и материалы	Количество
1.	Гимнастическая дорожка	1
2.	Ребристая дорожка	1
3.	Мягкие дорожки	2
4.	Гимнастические скамейки	2
5.	Гимнастические коврики	14
6.	Палки гимнастические	30
7.	Обручи	24
8.	Скакалки	15
9.	Гантели	75
10.	Гири	13
11.	Кегли	32
12.	Кубики	33
13.	Мячики (пластик)	58
14.	Флажки	34
15.	Конусы	9
16.	Кольцеброс	1
17.	Тоннель	2
18.	Дуги для подлезания	2
19.	Лыжи-шагалки	6
20.	Веревочная лестница	1
21.	Мешочки с песком	8
22.	Шапочки балансиры	3
23.	Мячи	10
24.	Маты	1
25.	Канат	1
26.	Щиты для метания	2
27.	Щиты с кольцами	2

28.	Мячи фитболы	22
29.	Мячи футбольные	5
30.	Мячи баскетбольные	5
31.	Мячи волейбольные	5
32.	Футбольные ворота	2
33.	Волейбольная сетка	1
34.	Бубен	1
Дополнительное оборудование		
35.	Музыкальный центр	1
36.	Ноутбук	1
37.	Проектор	1
38.	Настенно-потолочный экран	1
Оборудование для контроля и оценки действий		
39.	Секундомер	1
40.	Измерительная лента	1

3.2. Учебный план

Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 (далее – Учреждение) разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 года № 1155);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 от 23.12.2020 года.

Учебный план является частью Программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет продолжительность обучения, распределение учебного времени периодам обучения.

Программа реализуется на внебюджетной основе. Дополнительные образовательные услуги организуются по Программе во вторую половину дня за рамками освоения Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования Учреждения.

Реализация Программы планируется с 05 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года в течение учебного года, согласно утвержденному Календарному учебному графику, продолжительность реализации Программы составляет 36 недель.

Во всех группах платные образовательные услуги организуются вечером во второй половине дня с 16.00-18.00 пять дней в неделю.

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»**

№ п/п	Вид образовательной деятельности	Количество занятий/время (мин)		
		Группа (5-7лет)		
	Длительность	Не более 30 мин		
	Объем образовательной нагрузки	В неделю	В месяц	В год
1.	Занятие по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Школа мяча»	2/60	8/240	72/2160

3.3. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
------------	-------------------

	Группа (дети 5-7 лет)
Количество групп	1
Начало учебного года	05.09.2022 г.
Окончание учебного года	31.05.2023 г.
Режим работы	с 07.30 до 18.00
Летний оздоровительный период	01.06.2023 г. – 31.08.2023 г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	36 недель
первое полугодие	17 недель
второе полугодие	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Количество занятий в неделю	2
Продолжительность занятий, не более	30 мин
Сроки проведения педагогического мониторинга (диагностики) дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»	Вводная диагностика 17.10.2022 г. – 21.10.2022 г. Итоговая диагностика 15.05.2023 г. – 19.05.2023 г.
Праздничные (выходные дни)	4-6 ноября 2022 г. – День народного единства 31 декабря 2022 г. – 8 января 2023 г. – Новогодние каникулы 23-26 февраля 2023 г. – День защитника Отечества 8 марта 2023 г. – Международный женский день 29 апреля-1 мая 2023 г. – Праздник весны и труда 6-9 мая 2023 г. – День Победы 10-12 июня 2023 г. – День России

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Ознакомительное	1		1
2.	Диагностика	4		4
3.	История возникновения мяча	1	1	
4.	Беседа о спортивной игре «волейбол»	2	1	1
5.	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	2	1	1
6.	Беседа о спортивной игре «футбол»	2	1	1
7.	Беседа о спортивной игре «пионербол»	2	1	1
8.	Броски мяча	10		10
9.	Отбивание мяча	8		8
10.	Перебрасывание мяча	15		15
11.	Забрасывание мяча	7		7
12.	Подбрасывание мяча	1		1
13.	Перекатывание набивного мяча	1		1
14.	Бросание и ловля мяча	1		1

15.	Ведение мяча	5		5
16.	Передача мяча	1		1
17.	Ловля мяча	1		1
18.	Знакомство с мячами - фитболами	2	1	1
19.	Упражнения с мячами - фитболами	2		2
20.	Балансировка на фитболе	2		2
21.	Школа мяча	1		1
22.	Итоговое	1		1
	Итого:	72	6	64

3.4. Перспективное планирование Содержание программного материала для детей 5-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Ознакомительное	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> – 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.	Диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> – 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.	Диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча через сетку. – Перебрасывание мяча друг

			<p>другу.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Отбивание мяча на месте. – Подбрасывание мяча с хлопками в движении. – Броски мяча в цель на меткость.
4.	История возникновения мяча	<p>Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
5.	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>Воспитывать самостоятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
6.	Подбрасывание мяча	<p>Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Воспитывать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Подбрасывание мяча вверх с хлопками – Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. – П/и «Ловишка с мячом»
7.	Броски мяча	<p>Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</p> <p>Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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)
8.	Броски мяча	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Воспитывать настойчивость.</p> <p>Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
9.	Перебрасывание мяча	<p>Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу – Перебрасывание мяча друг

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

		Закрепить умение подбрасывать и мягколовить мяч с хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> – Подбрасывание мяча с хлопками в движении – Прыжки на мячах – Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
17.	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча через сетку в парах – Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками – П/и «Мельница»
18.	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча в парах сотскоком от земли – Перебрасывание мяча из одной руки в другую – Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками – П/и «Ловишка с мячом»
19.	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах- хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
20.	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах- хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
21.	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
22.	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык	<ul style="list-style-type: none"> – Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) – Отбивание мяча одной рукой

		отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.	змейкой – Броски мяча вверх, ловля мяча сидя – П/и «Не урони мяч»
23.	Перебрасывание мяча	Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мячногами друг другу. 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»
24.	Перебрасывание мяча	Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мячногами друг другу. 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»
25.	Отбивание мяча	Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе дообозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. 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»
26.	Отбивание мяча	Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе дообозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. 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»
27.	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. 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»
28.	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с	– Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу – Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч – Прыжки на мячах – хоппах

		мячами. Развивать координацию.	– П/и «Лови – не лови»
29.	Знакомст во мячами фитболами	с - Познакомить с мячами - фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	– Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами – Упражнение с фитболами сидя, лежа. – П/и «Пятнашки на улиточках»
30.	Продолжение знакомства мячами фитболами	с - Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	– Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами – Упражнение с фитболами сидя, лежа. – П/и «Пятнашки на улиточках»
31.	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 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»
32.	Упражнения мячом фитболом	с - Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	– Отбивание фитбола 2 руками входьбе – Отбивание мяча правой, левой рукой в движении – Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу – П/и «Салки с мячом»
33.	Упражнения мячом фитболом	с - Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 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»
34.	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.	– Перебрасывание мяча через сетку (в парах) – Броски мяча вверх с хлопками спиной – Прыжки на мячах - хоппах – Передача мяча в парах, тройках с помощью ног – П/и «Попади мячом в цель»
35.	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Отрабатывать плавные	– Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе,

		движения при ведении мяча змейкой. Воспитывать уверенность.	руки в стороны) – Отбивание мяча змейкой – П/и «Догони мяч»
36.	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 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 «Вьшибалы»
37.	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	– Беседа о спортивной игре «Волейбол» – Броски мяча вверх и ловля его наместе не 20 раз – П/и «Ловишка с мячом»
38.	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	– Беседа о спортивной игре «Волейбол» – Броски мяча вверх и ловля его наместе не 20 раз – П/и «Ловишка с мячом»
39.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	– Беседа о спортивной игре «Баскетбол» – Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо – Броски мяча вверх с хлопком. – П/и «Охотники и куропатки»
40.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	– Беседа о спортивной игре «Баскетбол» – Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо – Броски мяча вверх с хлопком. – П/и «Охотники и куропатки»
41.	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. Воспитывать целеустремленность.	– Беседа о спортивной игре «Футбол» – Забрасывание мяча в ворота. – Броски мяча друг другу. – П/и «Охотники и куропатки»
42.	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.	– Беседа о спортивной игре «Футбол» – Забрасывание мяча в ворота.

		Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.	<ul style="list-style-type: none"> – Броски мяча друг другу. – П/и «Охотники и куропатки»
43.	Беседа о спортивной игре «Пионербол»	Познакомить детей со спортивной игрой пионербол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч двумя руками. Воспитывать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа о спортивной игре «Пионербол» – Броски мяча друг другу. – Перебрасывание мяча через сетку. – П/и «Мяч вдогонку»
44.	Беседа о спортивной игре «Пионербол»	Познакомить детей со спортивной игрой пионербол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч двумя руками. Воспитывать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа о спортивной игре «Пионербол» – Броски мяча друг другу. – Перебрасывание мяча через сетку. – П/и «Мяч вдогонку»
45.	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
46.	Броски мяча	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
47.	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч по кругу. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 назвали, тот и ловит»

48.	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать прыжки. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
49.	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
50.	Балансировка на фитболе	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
51.	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> – Забрасывание мяча в корзину стрех 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»
52.	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> – Бросание и ловля набивного мяча – Забрасывание мяча в корзину стрех шагов – Перебрасывание мяча в паразразными способами – П/и «Пятнашки на улиточках»
53.	Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча с поворотом – Бросание мяча до указанного ориентира

		хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> – Прыжки на мячах – хоппах – Ведение мяча ногой с помощью ориентиров – П/и «Мяч капитану»
54.	Ведение мяча	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Упражнять в произвольном действии мячом. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча, продвигаясь бегом. – Перебрасывание мяча через сетку в парах – Подбрасывание и ловля мяча с поворотом – П/и «Мяч - ловцу»
55.	Перебрасывание мяча	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. Упражнять в быстрой смене движений. Упражнять в умении передачи мяча в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы – Ведение мяча с поворотами – Отбивание мяча по кругу. – Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
56.	Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями в движении. Упражнять ведению мяча в беге. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
57.	Забрасывание мяча	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
58.	Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. Передача мяча в парах.	<ul style="list-style-type: none"> – Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении – Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы – Перебрасывание набивного мяча в парах – П/и «Мельница»

		Развивать координацию движений.	
59.	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
60.	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
61.	Ведение мяча	Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
62.	Ведение мяча	Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 улиточках»
63.	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.	<ul style="list-style-type: none"> – Забрасывание мяча в корзину с трех шагов – Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении – Бросок мяча в ворота на меткость – Отбивание мяча на месте – П/и «Футбол»

		Развивать выносливость.	
64.	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> – Забрасывание мяча в корзину стрех шагов – Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении – Бросок мяча в ворота на меткость – Отбивание мяча на месте – П/и «Футбол»
65.	Броски мяча	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> – Броски мяча с хлопком и ловляего в движении – Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах – Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) – П/и «Салки с мячом»
66.	Перебрасывание мяча	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»
67.	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. Развивать координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу – Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе – Перебрасывание мяча через сетку – П/и «Пятнашки на улиточках»
68.	Ловля мяча	Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. Развивать быстроту, сообразительность.	<ul style="list-style-type: none"> – 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»

69.	Ведение мяча	Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. Развивать силу броска. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча с дополнительными заданиями – Бросание мяча до указанного ориентира – Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы – П/и «Меткий стрелок»
70.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> – 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)
71.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> – Перебрасывание мяча через сетку – Перебрасывание мяча друг другу – Отбивание мяча на месте – Подбрасывание мяча с хлопками в движении – Броски мяча в ворота на меткость
72.	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> – Развлечение «Мячи разные бывают»

3.5. Список используемой литературы

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
2. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно- методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008 г.

3. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста».
4. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
5. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.

Приложение 1

Подвижные игры и эстафеты с мячом

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запямятает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

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

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

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

Не упусти шарик.

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

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

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

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не

столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам

– «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

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

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Приложение 2

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

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

Вырасти большой.

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

Стёклышко.

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

Мыльные пузыри.

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

Апчи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Ныряльщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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

Приложение 3

Итоговое занятие «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, Спорттик, 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).

Спорттик:

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

Ведущий:

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

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий:

А вот теперь, Спорттик и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

Спорттик:

Давайте, давайте. Раз-два-три-смотри! (Показывает баскетбольный мяч). Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (Ответы детей).

Эстафета: «Самые меткие».

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

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.

Спорттик:

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

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекачивают 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).

Спорттик:

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.

Спорттик, и мы всегда будем узнавать много нового.

Спорттик:

Спасибо вам всем. Но я с собой из своей страны Спортландии привез вам маленькие сюрпризы-то же мячики, только вкусные и ароматные. *Достаёт корзину с яблоками. Спорттик берёт 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.