

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

Российская Федерация, 454001, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Бр.Кашириных, д.106 А
тел./факс (8-351) 734-34-22 mdoukalin1@mail.ru

ОДОБРЕНО
педагогическим советом
МБДОУ «ДС № 1 г. Челябинска»
протокол № 4 от 28.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ДС № 1 г. Челябинска»
Ю.Ю. Шавейникова
приказ № 13-3 от 30.05.2025 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа мяча»
для детей 5-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год



Педагог: Чельшкина Оксана Викторовна
Высшая квалификационная категория

г. Челябинск, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы	3
1.3. Содержание программы	4
1.3.1. Учебный план	4
1.4. Воспитательный компонент программы	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Формы аттестации (контроля)	16
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Условия реализации программы	17
2.4.1. Условия набора на обучение	17
2.4.2. Материально-технические условия	17
2.4.3. Информационно-методические условия	17
2.4.4. Кадровые условия	19
Список использованной литературы	19
Приложения	20

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» (далее – программа) осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р»;
- Устав МБДОУ «ДС № 1 г. Челябинска» и др.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы – дети дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности, на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. Принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения детей играм, упражнениям, эстафетам с мячом одновременно воспитывать у них любовь к здоровому образу жизни, спорту, развивает физические качества. Приобщают детей к универсальным

ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

2. Принцип доступности. Содержание и объем знаний о спорте, объем физических навыков, приемы обучения и усвоение их детьми соответствуют возрасту и уровню физического развития детей каждой возрастной группы.

3. Принцип постепенности, последовательности и систематичности. В начале года во всех возрастных группах даются более легкие задания, чем в конце года; постепенно переходят от усвоенного, знакомого к новому, незнакомому.

4. Принцип наглядности. В процессе обучения упражнений с мячом главную роль играет наглядность, конкретное зрительное восприятие различных двигательных упражнений, спортивных игр. Другие органы чувств: тактильные, мышечное чувство дополняют и усиливают слуховое восприятие. Основным прием наглядности - это образец исполнения действия педагогом.

5. Принцип индивидуально - дифференцированного подхода.

Объем и срок освоения программы: 68 учебных часов, 34 недели обучения.

Форма обучения – очная.

– подгрупповые занятия в зале и на спортивной площадке.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю

Продолжительность занятия (1 учебный час) составляет 30 минут для детей 6-7 лет, 25 минут для детей 5-6 лет.

Форма организации: 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.

На занятиях используются:

- Схемы-карточки для выполнения упражнений на координационной лестнице.
- Схемы движений с мячом для самостоятельных игр.
- Обучающие презентации.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения для детей 5-6 лет:

- Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде;
- Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
- Развивать психофизические качества.

Задачи обучения для детей 6-7 лет:

- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
- Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
- Развивать точность, координацию, глазомер.
- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Планируемые результаты

- Дети овладели техникой действий с разными мячами.
- У детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными

способами, забрасывание мяча в корзину, ведение мяча с бегом в разном темпе.

- Сформированы навыки сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
- Наблюдается повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм с мячом.
- Отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Старшая группа

Ме- сяц	Тема за- нятия	Задачи	Содержание
сентябрь	1.Диагнос- тика	1. Выявить уровень физиче- ской подготовленности де- тей.	• 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 рас- ставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласо- ванно 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.Диагнос- тика	1. Выявить уровень физиче- ской подготовленности де- тей.	• Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движе- нии. • Броски мяча в цель на меткость.
	3. Исто- рия воз- никнове- ния 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 мя- ча. 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»
	Перека- тывание набивно- го мяча	1. Упражнять в перека- тывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	• Забрасывание мяча в корзину • Перека- тывание набивного мяча друг другу • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч • П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку.	• Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить пере- брасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть органи- зованным.	• Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой • П/и «Мяч – капитану»

	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног • П/и «Вышибалы»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Пятнашки на улиточках»
	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Лови – не лови»
январь	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Ловкий стрелок»
	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	• Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками • П/и «Мельница»
	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками • П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.	• Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) • Отбивание мяча одной рукой змейкой

		3. Развивать быстроту, выносливость.	• 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 - 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 мячом - фитболом	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	• Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу • П/и «Салки с мячом»

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

Подготовительная группа

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 корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	• Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком. • П/и «Охотники и куропатки»
	Беседа о спортивной игре	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.	• Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота. • Броски мяча друг другу.

	«Футбол»	2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	• 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. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	• 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»
	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.	• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно

		2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	менно • Метание набивного мяча на дальность • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	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 помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах – хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров • 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	• Перебрасывание мяча друг другу во время

	Сывание мяча	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.	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 перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	• 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»
	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.	• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во

		2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	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 улиточках»
	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 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.	• 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»
	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	1. Развивать точность движений при переброске	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней

май	мяча	мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоп-пах.	• 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 мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	• Ведение мяча с дополнительными заданиями • Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы • П/и «Меткий стрелок»
	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)
	Диагно-	1. Выявить уровень физи-	• Перебрасывание мяча через сетку

	стика	ческой подготовленности детей.	• 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»

1.4. Воспитательный компонент программы

Цель воспитания - формирование физически здорового растущего человека;

Основные задачи:

- формирование волевых качеств личности, воспитание ответственности, личной организованности и мотивации здорового образа жизни;
- готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Формы воспитания: беседа, практическое занятие.

Методы воспитательного воздействия:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании.

Формы проведения воспитательных мероприятий: воспитательный процесс осуществляется непосредственно в процессе занятий по программе, дополнительные воспитательные мероприятия не предусмотрены.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагога нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания соответствуют целевым ориентирам, представленным в виде обобщенных «портретов» ребенка к концу дошкольного возраста.

Целевые ориентиры программы в части воспитания:

- проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми;
- дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника,
- способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел;
- любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении;
- проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной видах деятельности;
- обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей;
- понимающий ценность труда и проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, опросы.

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 октября	31 мая	34	68	68	2 раза по 1 уч. часу

2.2. Формы аттестации (контроля)

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы проводится в начале года и в конце года.

Метод диагностики: задания на выявление уровня владения мячом. Для диагностики физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

2.3. Оценочные материалы

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом.

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6 м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6 м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 раз и выше	20 раз и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3- 4 м 10 раз	На расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Дети 5-6 лет

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания 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 упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Дети 6-7 лет

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.

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Условия набора на обучение

Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей, в группу набираются все желающие.

2.4.2. Материально-технические условия

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал и Оборудование, которое соответствует требованиям программы:

- мячи большие-20 шт.;
- мячи средние-20 шт.;
- мячи маленькие-20 шт.;
- волейбольная сетка-1 шт.;
- мячи набивные-10 шт.;
- мячи – фитболы 3 шт.;
- мячи-прыгуны-10 шт.
- мячи массажные-10шт.;
- мячи теннисные-20 шт.;
- мячи пляжные -20 шт.
- мяч каучук-10 шт.
- ракетки для настольного тенниса-10 шт.;
- игровой набор: ракетка и мяч -1 шт.;
- конусы-ориентиры -10шт.;
- мини боулинг-1шт.;
- стенка игровая для метания мячиков-2шт.;

- игровой парашют
- напольная баскетбольная стойка
- шведская стенка
- координационная лестница
- гимнастическая скамейка
- сборные кольцабросы

2.4.3. Информационно-методические условия

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 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.
3. Часть (заключительная) включает в себя малоподвижные игры или физические упражнения с постепенным снижением темпа.

Методическое обеспечение программы

1. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
2. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча». - СПб. «Детство-Пресс», 2008 г.
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». - Москва «Мозаика-Синтез», 2012г.

2.4.4. Кадровые условия

Программа реализуется педагогом, квалификация которого соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н).

Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
3. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников». - М. ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
4. Желобкович Е.Ф. « 150 эстафет для детей дошкольного возраста» ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2010г.
5. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
6. Сочеванова Е.А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». - СП «Детство-Пресс», 2010 г.;

Подвижные игры

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.

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 запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

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.

Спиной к финишу.

Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

Горелки с мячом.

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом.

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4- 6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем.

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,
А свой мячик поднимает
И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики.

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот.

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого называли, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сусловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот, Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих.

Мячик кверху (русская народная игра).

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Большой мяч (русская народная игра).

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. **Правила игры.** Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх.

Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д. -

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая группа становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская.

Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

Брось дальше.

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу 'заданным способом, стараясь не землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени.

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч.

После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему.

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньшее Количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери.

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле.

Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».

Мяч - противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Приложение 2

Беседы с детьми.

Беседа « Как избежать травматизма»

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблучков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа «Знакомство с историей возникновения мяча»

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней

Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их

мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

Беседа «Какие бывают мячи?»

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини - баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа « Откуда пришел баскетбол»

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — *корзина, «бол» - мяч*.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участ-

вует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Беседа «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире»

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой - попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый. Футбол - самая древняя игра. название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - ступня и «бол» - мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой. В отличие от всех других видов спорта, футбол - самый консервативный.

Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин. В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит» статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

Приложение 3

Конспекты занятий.

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

Занятие 1.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- упражнять в передаче - ловле мяча, в ведении мяча на месте правой и левой рукой;
 - приучать не мешать товарищу по игре;
 - воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия. Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

ОРУ.

(упражнения с кубиками)

1. «Вверх». И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую (8 раз).

2. «Вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед - вниз, переложить кубик в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в

стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая кубики из правой руки в левую. (6 раз).

3. **«Поехали».** И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (4 раза в каждую сторону).

4. **«Посмотри назад».** И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(4 раза в каждую сторону).

5. **«Тук - тук ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (6 раз).

6. **«Кто скорее»** И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (5-6 раз)

7. **«Попрыгаем».** И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

ОВД.

1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.

2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 2.

Задачи: - формировать умение владеть мячом;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;

- Воспитывать самостоятельность. **Оборудование:** мячи по количеству детей.

Ход занятия. Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

ОРУ.

1. **«Мяч вверх».** И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.

2. **«Повернись».** И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. **«Наклонись».** И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон

вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.

4«Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.

5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.

6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки вниз. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.

7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди.

Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

1. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 8 - 10 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.

2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 6-8 раз.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

П/и.: «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Будь внимателен». Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Занятие 3.

Задачи: - формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, -передача - ловля мяча друг другу в движении;

- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия. Вводная часть. ОРУ.

1. **«Не ошибись»** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - руки за голову, 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (6-7раз)

2. **«Наклонись».** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6 раз).
3. **«Поехали».** И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед руками скользить до носков ног; 3 - 4 - и.п. (5 - 7 раз)
4. **«Повороты».** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. (6 раз).
5. **«Дружно приседаем».** И.п.: о.с, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, вернуться в и.п. (6 - 7 раз)
6. **«Хлопок под коленом».** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. То же левой ногой (6-7 раз).
7. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (30 - 40 прыжков по 2 - 3 раза)
Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

ОВД.

1. **П/и.: «Вызов по имени».** Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.
2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем попробовать выполнить задание бегом.
3. Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону

П/и.: «Чья команда больше». Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков.

Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»;

Конспект итогового занятия спортивной секции «Школа мяча»

Задачи:

Совершенствовать умения и навыки владения мячом в выполнении элементов спортивных игр – баскетбол и волейбол;

Развивать умение координировано выполнять различные игровые упражнения с мячом; формировать правильную осанку.

Место проведения: физкультурный зал.

Пособия: Мячи по количеству детей, 6 колпаков для эстафет, 2 фитбола, 2 стойки, верёвка, аудиозаписи для вводной части и для прыжков на фитболах.

Ход:

Вводная часть:

Построение в шеренгу. Проверка осанки, равнение упражнения для кистей

рук «Салютики», «Волна».

Ходьба по кругу, дети по ходу берут мячи. Ходьба с мячом: мяч вверх, за голову, катать мяч между ладонями рук. Бег с мячом, по сигналу остановиться, ударить мячом об пол и поймать. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, мяч в руках.

Основная часть:

1 «Школа мяча на месте». Свободное распределение детей по залу, у каждого в руках мяч. Игровые задания (выполняются по 2-3 раза):

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, успеть поймать мяч.
- подбросить мяч вверх, присесть – встать, успеть поймать мяч.
- сильно ударить мячом перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч.
- приподнять правую ногу и вытянуть её вперед. Бросить мяч левой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой и поймать отскочивший мяч справа.

2 «Школа мяча в движении».

- идти по кругу, подбрасывая мяч и ловить его после хлопка за спиной;
- вести мяч (баскетбольный вариант), двигаясь прямо, боком приставным шагом, спиной вперёд.

3 Построение в 2 колонны. Эстафета «Змейка» (закрепление элементов баскетбола).

Вести мяч вокруг предметов (колпаков), забросить в баскетбольное кольцо, вести мяч обратно змейкой и передать следующему в команде.

4 Эстафета «Догони мяч».

Дети стоят в 2-х колоннах перед натянутой верёвкой. Первый ребёнок перебрасывает мяч через верёвку (высота 1,5 метра), бегут под ней вслед за мячом, ловят его, подходят к черте и передают его следующему игроку способом двумя руками от груди и становятся в конец своей колонны, вновь пробегают под верёвкой.

5 Эстафета на фитболах. Прыжки на мячах вокруг колпаков под весёлую музыку, передать фитбол следующему игроку в колонне.

6 Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Выбор водящего считалкой:

Раз- два- три, мяч скорей бери.

Четыре- пять- шесть, вот он здесь.

Семь- восемь- девять, бросай кто умеет!

Заключительная часть:

Упражнение на расслабление «Насос и мячик».

Подведение итогов занятия: « Закончилось наше занятие, но наш верный друг мячик всегда будет с нами.

Приложение 4

Спортивные развлечения.

1. «Разноцветный быстрый мяч»

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

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят 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 делал из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получался такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще 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 нету потолка, Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его).

Все дети исполняют песню «Мяч» М. Красева и выполняют упражнение с мячами.

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху»

Ведущий: Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей». Танец с 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, (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.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

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

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

2. «Мячи разные бывают».

Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

Инвентарь: мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спорттик.

Спорттик:

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).

Ведущий: 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 таблицы. (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: Ведущий. Хорошо, Спорттик, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай 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).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо.

(Спорттик достает 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 друг другу мяч с отскоком от земли, обходя стойку.

Спорттик: Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (доказывает 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.