



**Челышкина**

**Оксана Викторовна**

Педагог дополнительного образования

Категория: высшая

Стаж педагогической деятельности: 29 лет.

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа «Школа мяча»  
для детей 5-7 лет»**





**Цель данной программы:** Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

**Задачи обучения:**

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Воспитывать умение играть коллективно.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребенка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.



# Упражнения в бросании, ловле, катании мячей способствуют развитию:

- ловкости,
- координации,
- согласованности движений,
- ритмичности

Совершенствуют пространственную ориентировку.



## Упражнения в парах:

**Развивают согласованность  
движений**

**Воспитывают навыки  
сотрудничества и умение  
взаимодействовать в парах.**



## Метание в цель и на дальность требует:

- сосредоточенности
- умение соизмерять силу броска расстоянием.
- точности броска



## Упражнения с массажным мячиком:



- развивают мелкую моторику рук
- улучшают кровообращение
- тонизируют мелкие мышцы на руках.



## Упражнения с набивными мячами:

учат регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча;

развивают физические качества: силу, выносливость, скорость



# Упражнения с элементами хоккея, волейбола ,баскетбола:

- развивают точность движений и скоординированность;
- совершенствуют технику броска и ловли мяча разными способами





## Упражнения на фитболах:

формируют и закрепляют навык  
правильной осанки

укрепляют крупные и мелкие  
мышечные группы туловища и  
конечностей



## Упражнения на равновесие развивают:

- вестибулярный аппарат;
- внутреннее спокойствие
- координацию движения



# Игры-эстафеты с мячом

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, настойчивости)





Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе.

