

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МАРИИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУСЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЁЛОЧКА»

Рассмотрено и принято на Педагогическом Совете протокол № 1 от « <u>25</u> » августа 2022 г.	Утверждено приказ №50 по МБДОУ «Суловский д/с комбинированного вида «Ёлочка» от « <u>26</u> » августа 2022 г. /Хмелевская М.В./
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для детей дошкольного возраста
по направлению «Физическое развитие»
«Мой веселый, звонкий мяч»

Возраст воспитанников: 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Составитель: Горбунова Л.А,
педагог дополнительного образования

с. Сулово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
2.3. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ	10
2.4. РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	17
2.5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	29
РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ	35
ГЛОССАРИЙ	76

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста по направлению «Физическое развитие» «Мой веселый звонкий мяч»
Автор-составитель программы	Горбунова Любовь Анатольевна, педагог дополнительного образования.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Уровень освоения содержания программы	Стартовый
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Обучающие:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне. ✓ Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол. ✓ Познакомить дошкольников с историей игр. • <u>Воспитывающие:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом. ✓ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. ✓ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. ✓ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию. • <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более

	<p>целесообразные способы и ситуации действий с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость. ✓ Развивать координацию движений; ручную умелость.
Возраст обучающихся	5-7 лет.
Год разработки программы	2022 г.
Срок реализации программы	2 года.
Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждение программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года. - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р). - Устав детского сада от 20.05.2022 г. №739.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организована спортивная секция «Малыши-крепыши», которая предусматривает разнообразную деятельность детей с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

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

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой веселый, звонкий мяч» (далее – программа) относится к программам физкультурно – спортивной направленности, в основу, которой положены технология К.К.Утробинной «Занимательная физкультура», разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Программа написана на основании анализа программ: Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной «Старт», Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье!».

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации, действующим СанПиН для дошкольных образовательных учреждений, ФГОС ДО, Уставом ДОО.

Программа состоит из двух модулей:

- «Первый год обучения» - 5-6 лет;
- «Второй год обучения» - 6-7 лет.

Программа имеет четкую структуру и учитывает нарастание физических возможностей детей. В планировании предусмотрены использование различных методов и приемов, чередование различных видов деятельности.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать потенциал ребёнка, способствует развитию целого комплекса умений и знаний, которые помогают реализовать потребность в физическом выражении через физкультурно-спортивные виды деятельности.

Форма обучения: очная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в Программе воспитания и обучения детей в детском саду (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. Авторы методических пособий по физическому воспитанию (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др.) подчеркивают целесообразность использования игр и упражнений с мячом в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. На пятом - седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в

системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Новизна и отличительная способность программы заключается в том, что она предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Программа «Мой веселый, звонкий мяч» представляет собой систему комплексных занятий на основе различных методик с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

Данная Программа направлена на физическое развитие обучающихся при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Разделы программы составлены таким образом, чтобы обучение комплексам упражнений проходило по принципу от простого к сложному, от известного к неизвестному. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательная деятельность осуществляется средствами игры, являющейся ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма.

Программа может обеспечить преемственность перехода обучающихся в спортивные секции на отделение: баскетбол, футбол, волейбол, по результатам тестирования.

Направления работы: теоретическое и практическое.

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

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Условия реализации программы

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

Формы и режим занятий по программе

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Приемы взаимодействия с детьми – добровольное, непринужденное общение на основе партнерских отношений.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю по подгруппам 6-8 человек, во второй половине дня, продолжительностью: первый год обучения - 2 академических часа по 25 минут каждый; второй год обучения - 2 академических часа по 30 минут каждый.

Итогом детской деятельности служат физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

- Обучающие:

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

- Воспитывающие:

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

- Развивающие:

- ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ✓ Развивать координацию движений; ручную умелость.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	0,50	0,50	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	0,50	0,50	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	0,50	0,50	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	0,50	0,50	
6	Броски мяча	10	0,50	9,50
7	Отбивание мяча	8	0,50	7,50
8	Перебрасывание мяча	10	0,50	9,50
9	Упражнение с фитболами	3	0,50	2,50
10	Забрасывание мяча в цель	14	0,50	13,50
11	Ведение мяча	14	0,50	13,50
12	Перебрасывание мяча через сетку	7	0,50	6,50
	Итого:	72	5,5	66,5

Второй год обучения

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	0,50	0,50	
3	Броски мяча	12		12
4	Подбрасывание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	10		10
6	Перебрасывание мяча через сетку	10		10
7	Отбивание мяча	14		14
8	Забрасывание мяча в корзину	14		14
9	Знакомство с мячами - фитболами	0,50	0,50	
10	Упражнения с мячами - фитболами	2		2
11	Итоговое	1	1	1
	Итого:	72	2	70

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, зал - просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные №3, футбольные №3);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

Информационное обеспечение:

- картотека комплексов упражнений;
- конспекты сюжетно-игровых занятий;
- картотека комплексов упражнений для разминки в разных возрастных группах;
- картотека комплексов упражнений для релаксации;
- картотека гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- аудиозаписи ритмичных композиций, классической музыки, детских песен, звуков природы.

Наглядная информация для родителей

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Спорт - здоровье, спорт - игра» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Картотека «Игры на воздухе».

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, среднее специальное педагогическое образование, первая квалификационная категория.

2.3. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В первый год обучения детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

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

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

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

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено

двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство игры ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

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

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

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске

сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто,

бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5 м), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в волейбол

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Методика обучения ведению мяча

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

2.4. РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Броски мяча на меткость в цель.
	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. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом».

октябрь	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</p> <p>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.).</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой.</p> <p>П/и «Ловкий стрелок».</p>
	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость 	<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</p> <p>П/и «Ловишка с мячом».</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. 	<p>Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом».</p> <p>Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10).</p>
ноябрь	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя.</p> <p>Передача мяча друг другу в парах.</p> <p>П/и «Мяч в воздухе».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<p>Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.</p> <p>П/и «Мяч в воздухе».</p>
	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. 	<p>Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу.</p> <p>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч.</p> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Метание набивного мяча из-за головы.</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам».</p>

декабрь	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча головой. П/и «Мяч – капитану».</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<p>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».</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<p>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».</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. 	<p>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».</p>
январь	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах. Забрасывание мяча в ворота . П/и «Ловкий стрелок».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. П/и «Мельница».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<p>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».</p>

февраль	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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-хопсах. 	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов).</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.).</p> <p>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног.</p> <p>Прыжки на мячах – хопсах.</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам».</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<p>Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой змейкой.</p> <p>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя.</p> <p>П/и «Не урони мяч».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. 	<p>Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах).</p> <p>Перебрасывание мяча с одной руки в другую.</p> <p>Передача мяча друг другу ногами.</p> <p>П/и «Охотники и куропатки».</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p> <p>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч.</p> <p>Остановка мяча ногой.</p> <p>П/и «Мельница».</p>
март	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. 	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу.</p> <p>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч.</p> <p>Прыжки на мячах – хопсах.</p> <p>П/и «Лови – не лови».</p>
	Знакомство с мячами - фитболами и	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. 	<p>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами.</p> <p>Упражнение с фитболами сидя, лежа.</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках».</p>
	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 	<p>Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы.</p> <p>Передача мяча друг другу ногой.</p>

		<p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>П/и «Мяч в воздухе».</p>
	Упражнения с мячом - фитболом	<p>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<p>Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе.</p> <p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.</p> <p>Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</p> <p>П/и «Салки с мячом».</p>
апрель	Упражнения с мячом - фитболом	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<p>Перебрасывание фитбола друг другу в парах.</p> <p>Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу).</p> <p>П/и «Вышибалы».</p>
	Перебрасывание мяча	<p>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах.</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку (в парах).</p> <p>Броски мяча вверх с хлопками за спиной.</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног.</p> <p>П/и «Попади мячом в цель».</p>
	Отбивание мяча	<p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).</p> <p>Отбивание мяча змейкой.</p> <p>П/и «Догони мяч».</p>
	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов).</p> <p>Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>Перебрасывание набивного мяча друг другу.</p> <p>П/и «Вышибалы».</p>

май	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Ведение мяча в движении – м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно).</p> <p>Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением).</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.).</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении.</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10).</p>
	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>Броски мяча ногой в ворота на меткость.</p>
	Итоговое	См. приложение	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».

Второй год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>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).</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.).</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.</p> <p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.</p> <p>Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча.</p> <p>Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10).</p>
	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>Броски мяча в цель на меткость.</p>

	История возникновения мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	<p>Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?». П/и «Горячая картошка», «Акулы».</p>
октябрь	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность 	<p>Беседа о спортивной игре «Волейбол». Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз. П/и «Ловишка с мячом».</p>
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<p>Беседа о спортивной игре «Баскетбол». Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и утки».</p>
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. Воспитывать целеустремленность. 	<p>Беседа о спортивной игре «Футбол». Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и утки».</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>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».</p>

ноябрь	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>Броски мяча вверх с поворотом кругом</p> <p>Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</p> <p>Остановка движущегося мяча с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Отбивание мяча по кругу.</p> <p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу разными способами.</p> <p>Остановка и отбивание мяча с помощью ног.</p> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит».</p>
	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно.</p> <p>Ведение мяча, продвигаясь по кругу.</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>Передача мяча ногой в движении.</p> <p>П/и «Охотники и зверь».</p>
	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма. 	<p>Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд.</p> <p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно.</p> <p>Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам».</p>
декабрь	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. 	<p>Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>П/и «Меткий стрелок».</p>
	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при 	<p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</p> <p>Прокатывание набивного мяча из разных</p>

		<p>броске мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>и.п.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Броски мяча в ворота в движении.</p> <p>П/и «Горячая картошка».</p>
	Бросание и ловля мяча	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<p>Бросание и ловля набивного мяча.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах разными способами.</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках».</p>
	Ведение мяча	<p>1. Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p>Ведение мяча с поворотом.</p> <p>Бросание мяча до указанного ориентира.</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>Ведение мяча ногой с помощью ориентиров.</p> <p>П/и «Мяч капитану».</p>
январь	Ведение мяча	<p>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание.</p>	<p>Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку в парах.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.</p> <p>П/и «Мяч - ловцу».</p>
	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>Ведение мяча с поворотами.</p> <p>Отбивание мяча по кругу.</p> <p>Передача мяча ногой в движении.</p> <p>П/и «Мельница».</p>
	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению</p>	<p>Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать.</p> <p>Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p>

		<p>мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.</p> <p>П/и «Ловишка с мячом».</p>
Февраль	Забрасывание мяча	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.).</p> <p>Бросок мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>П/и «Попади мячом в цель».</p>
	Передача мяча	<p>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3. Передача мяча в парах.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p>Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>Перебрасывание набивного мяча в парах.</p> <p>П/и «Мельница».</p>
	Балансировка на фитболе	<p>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<p>Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.</p> <p>Балансировка на фитболе лежа на животе.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.</p> <p>П/и «Охотники и куропатки».</p>
	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p>	<p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега.</p> <p>Остановка и передача мяча в движении.</p> <p>П/и «не урони мяч».</p>

март	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал.</p> <p>Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>П/и «Лови – не лови».</p>
	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал.</p> <p>Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния.</p> <p>П/и «Пятнашки на улиточках».</p>
	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.</p> <p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении.</p> <p>Бросок мяча в ворота на меткость.</p> <p>Отбивание мяча на месте.</p> <p>П/и «Футбол».</p>
	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении.</p> <p>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.).</p> <p>П/и «Салки с мячом».</p>
апрель	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать 	<p>Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней.</p> <p>Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал.</p> <p>Передача мяча ногой в движении.</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах.</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам».</p>

		прыжки на мячах - хоппах.	
	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».
май	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча. Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10).
	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в ворота на меткость.
	Итоговое	См. приложение	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».

2.5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, требования к результатам освоения Программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. При определении результатов учитывается специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры освоения дополнительной образовательной программы определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и учреждения, реализующей Программу. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая: оценку качества образования; оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей). При соблюдении требований к условиям реализации Программы дополнительного образования целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения

- Действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал; играть с мячом, не мешая другим.
- Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).
- Бросать и ловить мяч:

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

Второй год обучения

- Вести мяч:
 - с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
 - приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
 - ногой в движении;
 - с передачей напарнику;
 - с дополнительными заданиями.
- Бросать мяч в кольцо:
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - забрасывание с трех шагов;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
- Бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
 - вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча в парах с помощью ног.

Система мониторинга секции мой веселый звонкий мяч разработана на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной.

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком технических навыков владения мячом. Мониторинг технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование проводится через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Методы проведения мониторинга:

- наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях;
- беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер;
- критериально - ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей дошкольного возраста используются показатели с определением уровня их выполнения.

Формой проведения мониторинга является игровая деятельность, в процессе которой педагог наблюдает за детьми, беседует с ними, а также проводит критериально – ориентированное тестирование выполнения детьми выборочных упражнений и оценку показателей по критериям разработанной диагностики. В соответствии с полученными данными выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

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 – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

№	Фамилия Имя ребенка	Виды движений								Сумма баллов Уровень	
		Бросание		Отбивание		Метание			Забрасывание		
		вверх и ловля двумя руками	в парах	двумя руками, стоя на месте	одной рукой с продвижением вперед	в горизонтальную цель 5 м.	в вертикальную цель 4м.	в даль не менее 6 м.	в корзину, стоящую на полу		в баскетбольную корзину
1	001										
2	002										

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение, 2002.-159 с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128 с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96 с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210 с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2019.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2015.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Старшая группа

«Быстрый мяч»

- Задачи:**
1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловля его.
 2. Формировать умение ведения мяча правой и левой руками.
 3. Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.
 4. Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.
 5. Воспитывать умение, способность ориентироваться в пространстве.

Время: 25 минут. **Место:** спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

виды частей	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз- вка	Методиче- ские указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение в шеренгу. Игра «У ребят порядок строгий»	1 мин	
		Ходьба с рывками назад, сцепленных над головой руками. Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок	1 мин	Добиться правильного выполнения задания
		Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной	1 мин	
		Загадка о мяче		
	Формирование правильной осанки	ОРУ с мячом		
	Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук	И.п.: о.с.мяч внизу в двух руках. 1-поднять мяч вверх, встать на носочки; 2-И.п.	6 раз	Руки выпрямлять
Мышцы спины	И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2-наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4-И.п. вокруг другой ноги	браз	Колени не сгибать	

	Мышцы ног	И.п.: Стать на колени, мяч в руках. 1-2-сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4-И.п.	6 раз		
		И.п.: сидя мяч между ступнями. 1-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола; 2-поднять к себе, согнув ноги; 3-И.п.	6 раз		
	Мышцы живота	И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1-лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола 2-опустить руки, сесть;	6 раз		
	Мышцы туловища	И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа руками мяч. 1-перевернуться со спины на живот; 2-обратно	6 раз		
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: на двух ногах, подбрасывая мяч - вверх с ловлей	10 раз		
		-через мяч	10 раз		
	Основная	Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе	Игра «Быстрый мячик» Разноцветный быстрый мячик (<i>дети бросают мяч вверх и ловят его</i>) Без запинки скачет, скачет (<i>отбивают о землю</i>) Часто, часто, низко, низко. От земли в руке так близко. Скок и скок, стук и стук (<i>отбивание о землю</i>), Не уйдёшь от наших рук	по 2 раза	
		Акцентировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти. Напомнить технику забрасывания.	Ведение мяча в движении -бросок с ловлей двумя руками	1,5 мин	
			-ведение одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
			-забрасывая в баскетбольное кольцо	10 раз	С расстояния 1,5-2 м
Приучать к правильной технике передачи мяча. Следить за тем, чтобы дети сопровождали полет мяча движением руки		Передача мяча друг другу, ловля его с места (снизу, от груди, из-за головы) двумя руками. Игра «Брось-поймай»	2 мин	Построение в 2 шеренги	
		Передача мяча в движении двумя руками (от груди), одной рукой от плеча	2 мин		

	и взглядом			
	Укрепление мышц кисти рук	Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем: Я Петрушка заводной, Я веселый, расписной, Выходи играть	2 мин	Отметить тех, у кого лучше получилось перебрасывание
		Подвижная игра «Мы веселые Петрушки»	3 раза	
Заклю <u>ч</u> ительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Упражнение на восстановление дыхания	1 мин	
		Ходьба за самым быстрым Петрушкой	1 мин	
		Построение в шеренгу. Как вы думаете, на какие мышцы влияют упражнения с мячами? (Показ таблицы «Мышечная система человека»).	1 мин	Отметить тех детей, у которых лучше получается владения мячом

«Разноцветный быстрый мяч»

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

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи.

Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или

набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (*показ рисунков мячей*). Вот такая история.

Дети читают стихи.

1-й ребенок

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

2-й ребенок

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

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

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

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

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

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

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

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

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета (*под музыку*). Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

«Страна Смешариков»

Разминка: *Дети за воспитателем входят в зал, встают полукругом:*

Доброе утро! Птицы запели.	Руки вверх
Добрые люди встали с постели!	Руки вперед, "полочка"
Прячется вся темнота по углам,	Закрывать глаза ладонями.
Солнце взошло и пошло по делам!	Маршируют, руки вверх.

Воспитатель: - Давайте тоже займемся делами! Вы согласны поиграть? (*Да*)

Встаньте в круг и давайте начинать!

Игра "Ты катись веселый шарик"

Малой подвижности, проводится в кругу 2 раза без изменений,

3 раз - с усложнением (с закрытыми глазами)

Ты катись веселый шарик,

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый шарик?

У меня! (*отвечает тот ребенок, у кого остановился мячик*).

Появляется игрушка Нюша

Воспитатель: - Это - Нюша. Она приглашает нас в страну Смешариков - это страна, где все и всё круглое. Покажите, какими вы представляете жителей этой страны? (*Дети раздувают щеки, округляют руки, показывая шар*). А жители этой страны грустные или веселые? Покажите! (*Дети улыбаются*). Хотите попутешествовать?

Эй, веселый народ, отправляемся в поход!

Вы за Нюшей повторяйте и ничуть не отставайте!

Покатались в страну Смешариков!

I часть - вводная.

Дети идут друг за другом по залу:

По дорожке мы идем, *Ходьба на носочках с вытянутыми вверх
руками.*
Солнышку привет пошлем!

Вам придется проползти. *Проползти под ногами воспитателя.*

Чтобы дальше пройти,

Просто дальше мы идем *Ходьба друг за другом.*

Тихо змейкой проползем. *Ходьба друг за другом "змейкой"*

Воспитатель: (*выставляет игрушку-кактус*) - Нюша привела нас на
"кактусовую плантацию" - здесь всё колючее. Справитесь? Тогда пошли!
(*ходьба по разным видам коррекционных дорожек*)

Надо мостик перейти *Ходьба по дорожке "со следами".*

Чтобы на лужок пройти,

Побежали все быстрее! *Легкий бег с изменением направления
(примерно 50 сек).*

А теперь скорей, скорей,

А ветерок вам поможет. *Воспитатель изображает "ветер" - дует на
детей.*

Ветерок стихает, ваши ножки *Дети постепенно переходят на шаг.*
идут

все медленнее и медленнее.

Носиком сейчас вдохнем, *Дыхательное упражнение (3 раза).*

Выдыхаем воздух ртом.

II часть - основная.

Воспитатель: - Я, думаю, что мы уже пришли в страну Смешариков.

Мячи - смешарики *Дети останавливаются, берут фитболы, занимают*
лежат, *места для выполнения общеразвивающих упражнений.*

В руки к вам они

хотят.

Мячики вы все

берите,

На полянку

выходите

И своей умелостью

Нюшу удивите.

Подготовительная к школе группа

«Мячи разные бывают»

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

Инвентарь. Мячи баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает спортик.

Спортик.

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,
Надо мяч в игру пустить.

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

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

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

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

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

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

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

(Ответы детей).

1 эстафета: «Самые меткие».

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

2 эстафета: «Не урони».

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

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

3 эстафета: «Быстро поймай».

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

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

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

4 эстафета: «Футболисты».

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

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

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

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

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

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.

Достает корзину с яблоками. Спорттик берет яблоко и начинает, есть его.

Ведущий. Скажи, ты прямо сейчас их есть будешь?

Спорттик. Да.

Ведущий. Ребята, а вы как считаете?

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

Спорттик. Какие вы умные. До свидания.

Ведущий и Спорттик прощаются с детьми.

«Школа мяча»

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

2. Упражняться в передаче мяча друг другу.

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

4. Формирование правильной осанки

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	До-вка	Методические указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране веселых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый-второй рассчитайся. Вторые номера, шаг вперед. Повороты направо, налево.	1 мин	Добиться правильного выполнения заданий
	Подготовить кисти рук к упражнениям с мячом	Ходьба: - руки в «Замочек» - крутим от себя, к себе; - «волна» - волнообразные движения руками; - «замочек»	1 мин	
		Бег - обычный, руки вверх: сжимание и разжимание пальцев; - руки за спиной, бег, высоко задирая голени; - высоко поднимая голени	1 мин	
		Одна колонна взяла мячи		Построение в две колонны
	Формирование правильной осанки	ОРУ в парах:		Построение в две колонны
	Включить в активное растягивание мышцы рук и туловища	И.п.: лицом друг к другу. 1-передача мяча из рук в руки с наклоном; 2-И.п.	8 раз	Руки выпрямлять
	Мышцы плечевого пояса	И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке. 1- передача мяча через верх; 2-И.п.	8 раз	
	Боковые мышцы туловища	И.п.: то же 1-2- передача мяча сбоку с одной стороны; 2-3-с другой	8 раз	Прогнуться чуть назад

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

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

Итоговое занятие

Задачи: 1.Совершенствовать умения и навыки владения мячом.

2. Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.

3. Формировать правильную осанку.

Время:30минут. **Место:** спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.

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

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

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

«Школа мяча» в подготовительной группе (совместные мероприятия с родителями)

1.

Цель: помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность гимнастики вдвоем.

Содействовать взрослым в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми.

Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа. Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (апликация).

Материал. Кегли, мячи (по числу детей родителей), г.скамейки, ребристые доски, мячи хопы.

Оформление физкультурного зала. Воздушные шары, ленты, флажки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Цель. Настроить на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность и подготовить организм к физическим нагрузкам.

Игра малой подвижности «Необычные жмурки».

Цель. Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Вводная часть.

Педагог. Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать.

Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно заниматься ею? Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. А на занятии мы с вами пойдем в цирк. Но мы будем не зрителями, а артистами. Изобразим улыбку клоуна и вперед, на парад – алле, на манеж шагом марш!

На арене цирка акробаты – *ходьба на носках, на пятках руки на поясе*. Идут «великаны» - *х. широким шагом*, «карлики» - *мелким шагом*. Цирковые лошадки-*х. руки за головой, высоко поднимая колени. Ходьба боком, боковой галоп*. Полоса препятствий для цирковых артистов: *ходьба между кеглей, прыжки из обруча в обруч, х. по шнуру, гимнастической скамейке, перешагивая ч/з предметы, х. по лестнице, по ребристой дорожке*. Бег: *со сменой ведущего, ч/з г. палку, высоко поднимая колени, с захлестом ног назад, выбрасывая ноги вперед – «клоуны»*. Спокойная *ходьба, упражнение на дыхание*.

Основная часть.

Парад – алле завершается, представление начинается. По двое ч/з середину зала, марш (построение по-двое-ребенок и взрослый). Встаньте в центре манежа лицом друг к другу.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. основная стойка, руки на поясе.1-2 руки ч/з стороны вверх (руки ребенка и взрослого вместе),3-4 и.п..

2. Наклоны в стороны «утюжки»: и.п. основная стойка, руки вдоль туловища, наклон в сторону, руки скользят вдоль туловища, и.п.-1-2, в другую сторону-3-4.

3. Повороты: и.п. основная стойка, руки на поясе. 1-2 поворот в право, рука отведена назад, 3-4 то же в лево.

4. «Рычаг»: и.п. основная стойка, руки вдоль туловища, 1-4 руки взрослого и ребенка соединены, попеременное движение рук вперед-назад.

5. Наклоны вперед: и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги шире плеч. 1-наклон вперед, дотронуться пальцами рук пальцев ног, 2-и.п., 3-4 то же.

6. Ноги выше: взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединиться с ногами партнера, 1-4.

7. Прыжки «ножницы».

Ходьба по залу, выполняя задания: *акробаты – на носках, на пятках руки на поясе, «великаны» - х. широким шагом, «карлики» мелким шагом, цирковые лошадки х. руки за головой, высоко поднимая колени. Бег с заданиями: со сменой ведущего, ч/з г. палку, высоко поднимая колени, с захлестом ног назад, выбрасывая ноги вперед – «клоуны». Спокойная ходьба, упражнение на дыхание.*

Основные виды движений:

а) жонглеры – *перебрасывание мячей друг другу разными способами (снизу, от груди, из-за головы);*

б) акробаты – *лазанье по г. стенке (родители страхуют детей);*

в) гимнасты – *прыжки в длину с места, с разбега (родители фиксируют результаты детей).*

Игры – эстафеты:

1. передача эстафеты;
2. бег с прыжками из обруча в обруч
3. передача мяча в колонне вверху;
4. бег с преодолением препятствий – по г. скамейке;
5. прыжки на мячах-хопах;
6. передача мяча снизу;
7. бег всей командой.

2.

Цель: Ознакомление родителей с результатами работы секции «Малыши-крепьши».

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

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

Воспитательные:

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

Интеграция областей:

«Здоровье»: Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

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

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

«Коммуникация»: Развивать свободное игровое общение.

Предметно - развивающая среда:

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

Ход занятия.

1 часть. Вводная.

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

Воспитатель:

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

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

Воспитатель:

- Раз, два, три - девочки мячи бери!

- Раз, два, три - мальчики мячи бери!

Дети берут мячи и становятся впереди родителей.

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

ходьба с высоким подниманием коленей касаясь мяча;

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

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

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

Воспитатель:

- Раз, два, три - к родителям беги.

Ходьба на месте, глубокий вдох носом, выдох ртом.

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

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

1, 3 - поднять вместе руки вверх с мячом;

2, 4 – И. П.

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

1, 3 -наклониться вправо (влево);

2, 4 - И. П.

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

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

3-4 - И, П.

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

1, 3 - одновременно поднимать ноги.

2, 4 - И. П.

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

1, 3- поднять руки и ноги.

2, 4 - И. П.

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

1, 3 - присесть .

2, 4 - вернуться в И. П.

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

Упражнение на дыхание.

Дети встают в шеренгу, родители за ними.

Разминка (Помощник расставляет снаряды)

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

На первый, второй рассчитайсь!

ОВД

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

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

- забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант);

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

- затем шагом возвращаются на исходную позицию.

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

Воспитатель:

Наша разминка закончилась, переходим к тренировке.

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

2.Перебрасывание мяча от груди друг другу.

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

3 часть

П/И «Футбол ногами»

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

Воспитатель:

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

«Бросай, садись».

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

Упражнение на релаксацию.

Воспитатель:

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

Ребята, вам понравилось тренироваться с родителями?

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

А вам, мамы, понравилось с нами заниматься?

Над чем нам надо ещё поработать?

Спасибо вам за сотрудничество!

Игры с мячом

«Лепим колобок»

Цель: коррекция мелкой моторики рук, произвольности внимания, умения контролировать свои движения.

Мягкий поролоновый мяч перекаладываем с руки на руку, изображая "лепку колобка". Каждый ребёнок по кругу выполняет упражнение. При перекалывании "колобка" каждый произносит: «Лепим, лепим колобок, колобок – румяный бок».

«Подкидываем колобки вверх»

Цель: коррекция моторики рук, координации движений, развитие произвольности внимания, ловкости.

Упражнение выполняется массажным мячом. Подкидываем мячик вверх и прежде чем поймать, нужно хлопнуть столько раз, сколько получается (от 1 и до...) Ребенок проговаривает слова: «Ох, горячий колобок, колобок – румяный бок»

«Животные».

Цель: закреплять употребление обобщающих слов в речи детей. Этой же цели служит игра « Я знаю 3 названия животных» или «Я знаю 3 имени девочек», которая проводится индивидуально. В свободное время дети охотно играют в эти игры.

«Передача мячей»

Играющие делятся на два, три команды. Каждая команда выстраивается шеренгой. По сигналу воспитателя: «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседями так до конца всей шеренги. Последние

игроки в шеренгах, получив мячи, касаются ими пола и передают друг другу до первого игрока в обратном направлении. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх.

«Рассортируй мячи»

Дети мячи трех цветов раскладывают в соответствующие цвету ведерки

«Попади в круг».

Цель: Развивать глазомер, меткость, координацию движений, умение различать геометрические фигуры.

Материал: Коврик с плоскостными фигурами, мячи.

Ход: У детей мячи. Все бросают в круг. Выигрывает тот, кто попал в цель.

«Бег за мячом»

Дети встают в шеренгу за линией старта. У каждого в руках теннисный мяч. Разминка: ребенок вращает мяч между ладоней круговыми движениями, вертикальными и горизонтальными движениями. По команде воспитателя дети выполняют удар мяча в пол так, чтобы он отскакивал вверх и вперед. Игроки догоняют свои мячи, делают один шаг и снова выполняют бросок мяча. Кто быстрее преодолеет дистанцию (до противоположной стены зала), тот и выигрывает.

«В сухом бассейне»

Дети подходят к «сухому» бассейну. Опускают руки и производят разнообразные движения – «моют» руки, прячут руки, доставая дно бассейна, катают шарики между ладоней и т.д. Периодически вынимают руки из бассейна и встряхивают ими.

«Быстрый мяч».

Отгадай, кто я таков?

Я с тобой играть готов.

То качусь я, то скачу,

А подбросишь - полечу. (Мяч)

Руководитель физо: Загадку про мяч вы отгадали, и теперь поиграем в игру «Быстрый мяч». Берите мячи и располагайтесь по спортивной площадке свободно. (Дети бросают, ловят и отбивают мячи под чтение стихотворения).

Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет (бросают мяч вверх и ловят)

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко, (отбивают о землю)

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок, (бросают вверх и ловят)

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдёшь от наших рук. (отбивают о землю)

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)	
«Дотронься до мяча» Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.	«Прокати мяч в ворота» Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.
«Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.	«Мой весёлый звонкий мяч» Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»: <i>Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!</i>

<p>«Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.</p>	<p>«Подбрось – поймай» Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.</p>
<p>«Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5-2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.</p>	<p>«Перебрось через верёвку» Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.</p>
<p><u>Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом</u></p>	
<p>«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.</p>	<p>«Передай мяч» Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.</p>
<p>«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.</p>	<p>«Ловишка с мячом» На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.</p>
<p>«Школа мяча» Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром</p>	<p>«Проведи мяч» Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на</p>

<p>50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.</p>	<p>расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.</p>
<p>«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.</p>	<p>«Не давай мяч водящему» В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.</p>
<p>«Поймай мяч» В игре трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.</p>	<p>«Сбей кеглю» Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.</p>
<p>«Мяч через сетку» (элементы волейбола).</p>	<p>«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).</p>

Комплексы гимнастик и ОРУ

Комплекс гимнастики с мячом

«Веселый мяч»

- Комплекс утренней гимнастики для детей 2-4 лет

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1- поднять руки с мячом вверх над головой.

2- опустить мяч вниз, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п.6 стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

1- наклониться, коснуться мячом пола.

2- вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1- присесть, мяч в прямых руках перед грудью.

2- встать, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Бросание мяча вниз об пол, ловля его (2-3 раза подряд).

- Комплекс с большим мячом (диаметр 25-30 см)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.

1- левую ногу назад на носок, руки вверх;

2- и.п.;

3- правую ногу назад на носок, руки вверх;

4- и.п. 6-7 раз

И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом перед грудью.

1-2 – наклон вперед, руки вверх;

3-4 – и.п. 6-7 раз

И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.

1-2 – дугой влево – руки вверх, наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок;

3- выпрямиться, приставить правую ногу;

4- дугой влево – руки вниз.

То же в другую сторону. 4-5 раз

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч зажат между стопами.

1-2 – перейти в сед, одновременно согнув ноги и подтянув их к туловищу. Руками захватить голени, выполнив группировку;

3-4- и.п. 6-7 раз

И.п.: упор лежа, мяч между руками.

1-2 – согнуть руки, коснуться грудью мяча;

3-4 – и.п. 4-5 раз

И.п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки с мячом, стараясь не уронить мяч.

Комплексы О.Р.У. с мячом

Комплекс №1

Дети перестраиваются свободно по площадке. Работа мячом по заданию.

1. Перебрасывания мяча из рук в руку.
2. Передача мяча из руки в руку под коленом, за спиной.
3. Подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля его двумя руками.
4. Подбрасывание мяча вверх с последующим поворотом на 180 градусов и ловля его двумя руками.
5. Ходьба по кругу, подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.
6. Ходьба приставным шагом с ловлей мяча.

Комплекс №2 с клубком ниток.

И.п.: о.с., клубок ниток в правой руке.

1-2- руки вверх, переложить клубок в левую руку;

3-4 – и.п.;

То же с левой руки. 6-7 раз.

И.п.: стоя, ноги врозь, клубок ниток в правой руке.

1-2 – руки в стороны;

3-4 – руки за спину, переложить клубок ниток в левую руку.

То же с левой руки. 6-8 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, клубок ниток в правой руке.

1-3 – наклон к правой ноге, прокатить клубок от правой ноги к левой ноге, поймав его левой рукой;

4- и.п.

То же клубок в левой руке. 6-7 раз.

И.п.: стоя на коленях, клубок ниток в правой руке.

1- правая рука с клубком в сторону;

2- поворот туловища вправо, коснуться клубком правой пятки;

3- руки в стороны;

4-руки опустить вниз и переложить клубок в левую руку.

То же влево. 4-5 раз.

И.п.: лежа на спине, клубок ниток в руках, поднятых вверх.

1-4 – повернуться вокруг себя вправо.

То же в другую сторону. 4 раза в каждую сторону.

И.п.: клубок ниток в правой руке.

1-8 – зажав клубок под коленом правой ноги, выполнять подскоки на левой ноге;

9-16 – взяв клубок в левую руку, выполнять ходьбу на месте.

То же, зажав клубок под коленом левой ноги. По 4 раза на каждой ноге.

Комплекс №3

И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1- мяч вверх;

2- к груди 6-7 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на вытянутых руках вверху.

1 - наклон вправо;

2- и.п.,

3- наклон влево;

4- и.п. 6-7 раз

И.п.: руки перед грудью, ноги прямые.

1-выпад вперед правой ногой, руки с мячом вперед прямые;

2- и.п.;

То же левой ногой. 6-8 раз.

И.п.: ноги вместе, руки перед грудью.

1- наклониться, положить мяч на пол;

И.п- выпрямиться.

3-наклониться взять мяч. руки перед грудью;

4- и.п. 6-8 раз.

И.п.: стоя на коленях, руки перед грудью.

1-Поворот вправо, достать до пола;

2- и.п.;

3- поворот влево, достать до пола;

4- и.п. 5-6 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги на ширине плеч.

1- наклониться вперед, достать до мыска правой ноги;

2- и.п.;

3- то же с левой ногой;

4- и.п. 6-7 раз.

Мяч на полу. Прыжки за мячом.

Комплекс №4.

Работа в парах с баскетбольным мячом.

1.И.п.: - стоя спиной друг к другу передаем мяч от груди двумя руками.

В.: передача мяча по кругу.

2.И.п.: - стоя спиной друг к другу стойка – ноги врозь

В.: одновременно партнеры выполняют наклон вперед – передают мяч, затем выпрямляются и передают мяч над головой.

3.И.п.: - основная стойка баскетболиста

В.: Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол

4. И.п.: - основная стойка баскетболиста

В.: бросок мяча от груди двумя руками.

Совершенствование передачи и ведения мяча.

Ведение мяча и передача мяча от груди двумя руками;

Ведение мяча в беге и передача мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча приставными шагами (левым - правым) боком с передачей мяча партнёру.

Ведение мяча спиной и передача мяча.

Комплекс №5.

Работа с волейбольным мячом по заданию.

1. Перебрасывания мяча из рук в руку.

2. Передача мяча из руки в руку под коленом, за спиной.

3. Подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля его двумя руками.

4. Подбрасывание мяча вверх с последующим поворотом на 180 градусов и ловля его двумя руками.
5. Ходьба по кругу, подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.
6. Ходьба приставным шагом с ловлей мяча.
7. Игра “Поймай мяч” – развивать ловкость (кувырок вперед с последующей ловлей мяча от инструктора).
8. Работа через сетку в паре детей друг с другом с волейбольным мячом:
 - передача мяча от груди;
 - передача мяча от груди с двумя шагами;
 - передача мяча от груди с поворотом по сигналу инструктора;
 - передача мяча от груди в движении;
 - подача мяча от плеча, из– за головы.

Комплекс фитбол - гимнастики "Веселые смешарики"

(Все упражнений выполняются 6-8 раз)

Из положения сидя на фитболе, поочередное сгибание и разгибание рук в стороны.

Из положения сидя на фитболе, перекатываться с помощью ног из стороны в сторону.

Из положения лежа на спине на полу, руки под головой, ноги на фитболе, поочередное поднятие ног вверх (колени не сгибать).

Из положения лежа на спине на полу, подкатить стопами фитбол к ягодицам, ноги согнутые в коленях на фитболе, поочередные наклоны колен вправо - влево.

Из положения лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах - обхватить ногами фитболы, поднять вверх, затем опустить.

Из положения лежа на спине на фитболе на животе, переход, прокатываясь по фитболу животом, в упор руками на полу.

Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитбол, откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник.

Упражнение на расслабление: сидя на коленях на полу обхватить фитбол руками, положить на него голову и покачаться из стороны в сторону.

Воспитатель:

А теперь мячи берите,

И в кружок их положите.

Играть дальше будем мы -

А ты, Ньюша, посмотри!

Подвижная игра "Будь внимательным"

Под музыкальную фонограмму дети бегут друг за другом по кругу, вокруг фитболов. По окончании музыки выполняют задания:

- сесть на фитбол лицом в круг;
- сесть на фитбол спиной в круг;
- фитбол между ног;
- фитбол в руках вверху.

По окончании игры дети выполняют дыхательные упражнения.

Воспитатель: Мячи положите и на меня посмотрите.

Игра - массаж "Ноженьки"

Мы ходили, мы *Поочередное поглаживание рук.*

скакали, *Поочередное поглаживание ног.*

Наши

ноженьки *Сесть на пол, ноги согнуты в коленях*
устали. *Поочередное выпрямление ног.*
Сядем все мы,
отдохнем *Одну ногу согнуть, положить на бедро другой ноги,*
И массаж *провести по стопе согнутыми пальцами руки, затем*
подошв начнем. *массажируют другую стопу.*
По подошве,
как граблями
Проведем
сейчас руками.
И полезно и
приятно -
Это всем давно
понятно!

Воспитатель: - Наши ножки отдохнули, и теперь опять Ньюша приглашает нас поиграть. Дети выстраиваются для выполнения **основных видов движений** (все задания выполняют по 6 раз).

Друг против друга *Ударять футболом об пол, стоя на месте и*
становитесь *ловить двумя руками.*
Будем мы с мячом
играть.
Будем мяч ловить -
бросать.

Друг другу его катать. *Сидя на полу, раздвинув ноги,*
Будем дальше в мяч *прокатывать мяч.*
играть,

Дальше будем с мячом *Стоя на расстоянии - передавать мяч одним*
играть, *ударом об пол.*
Друг другу его бросать.

Воспитатель: - Дальше с вами мы играем, вниманье, ловкость проверяем.

Игра малой подвижности "Найди свой мяч" (2 раза)

Дети делятся пополам. Одна половина остается около мячей, другая - на счет 1-8 идет в конец зала: на 1-3 поворачиваются вокруг себя с закрытыми глазами, оставшиеся дети быстро меняются мячами. На звуковой сигнал, ушедшая подгруппа подбегает к своему мячу.

Заключительная часть.

Воспитатель: - Устало от игр Солнышко. Природа затихает. Не пора ли нам возвращаться? Попрощаемся со смешариками и Ньюшей, отдохнем и в обратный путь (*Дети относят фитболы на место и встают в круг*)

Мы играли, мы играли

Идут по кругу, останавливаются.

И немножко все устали.

Ложатся на пол, закрывают глаза.

Полежим и отдохнем.

Глазки все закрываем,

Силу, бодрость набираем,

И усталость прогоняем. Отдыхаем:

Игра - расслабление "Воздушные шарики"

Воспитатель: - Вы все - воздушные шарики, очень красивые, веселые. Вас надувают, и вы становитесь легкими и невесомыми. И ручки легкие и ножки легкие. Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик (*погладить каждого ребенка*).

Вам легко, спокойно. Но вот пришла пора возвращаться домой, улыбнитесь!

Воспитатель проходит, поглаживая детей по плечу, дети берут друг друга за руки, становятся "змейкой" и идут за воспитателем по залу, останавливаются, образуя полукруг.

Воспитатель: - Ребята, Нюше очень понравилось, как вы играли с мячами - Смешариками и она передала для вас сюрприз. А что это отгадайте:

Легкие, воздушные,

Ветерку послушные.

Похожи на смешарик,

И на воздушный шарик!

(Мыльные пузыри - выдувает воспитатель)

Воспитатель: - Легко, как мыльные пузыри возвращаемся в свою группу.

Дети за воспитателем, имитируя полет мыльных пузырей, уходят из зала, получая в подарок забавные фигурки из воздушных шаров.

Консультации для родителей и педагогов

Работа с мячом

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);
- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;

- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;

- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;

- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);

- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе:

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча:

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину:

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"

«Спортивные игры в детском саду»

Цель: познакомить младших воспитателей с особенностями проведения спортивных игр с дошкольниками.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры

и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а так же катание на санках, велосипеде, самокате, лыжах и коньках, скольжение по ледяной дорожке.

Я глубоко убеждена, что только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по – настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу. Прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта обращения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т.д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т.д. Поэтому, прежде, чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с врачом.

БАСКЕТБОЛ

С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18х2 метров, диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м, линия штрафного броска на расстоянии 3, 6 м от щита, высота щита 2.6м, нижний край щита на высоте 2,35м от поверхности земли, размер щита 1.2х 0.9 м, прямоугольник на щите размером 45х59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450 – 500 г, окружность – 60 – 73 см.

Обучение игре в мини – баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и спортивным упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отработывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения:

- 1.Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями.
- 2.Передавать и принимать мяч в колонне вправо, влево, держа мяч в прямых руках с боков.
- 3.Передавать мяч над головой, держа его с боков и принимать, держа одной рукой сверху, другой снизу.

- 4.Прокатывать мяч плавными движениями обеих рук или одной рукой, располагаясь друг против друга или по кругу.
 - 5.Передавать мяч, стоя друг за другом, из стойки «ноги на ширине плеч».
 - 6.Перебрасывать мяч друг другу способом от груди, стоя в колоннах, ноги врозь.
 - 7.Перебрасывать мяч друг другу способом из-за головы. Бросок делать плавно, последовательно выпрямляя руки и чуть наклоняя впебрэд туловище.
 - 8.Перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 1.5м, разными способами: от груди, из-за головы.
 - 9.Подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара о землю.
 - 10.Отбивать мяч об пол одной и другой рукой поочередно.
 - 11.Вести мяч на месте, отбивая его ладонью.
 - 12.Вести мяч с продвижением вперед шагом и бегом. При выполнении этого упражнения необходимо вести мяч чуть сбоку от себя, чтобы не мешать своему движению вперед, и отталкивать мяч с такой силой, чтобы он не отскакивал выше пояса ребенка.
 - 13.Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
 - 14.Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. Бросок состоит из двух фаз: подготовительная - мяч держат кистями рук как при бросании способом от груди; основная – руки выпрямляются вперед-вверх по небольшой дуге. Мягкими движениями кистей рук и пальцами мячу придается поступательное движение и необходимое вращение вокруг горизонтальной оси. Эти движения осуществляются вместе с выпрямлением ног.
 - 15.Бросать мяч в корзину двумя руками сверху.
 - 16.Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.
 - 17.Ловить мяч на уровне груди двумя руками. Ребенок направляет выпрямленные руки навстречу мячу, одна нога чуть впереди, вес тела на выставленной вперед ноге.
 - 18.Бросать мяч в кольцо одновременно с прыжком.
 - 19.Защищать кольцо.
 - 20.Бороться за мяч.
 - 21.Вести мяч во время нападения игрока команды соперников
- После освоения детьми эти приемы можно включать в эстафеты, а затем приступать к самой игре мини-баскетбол.

ВОЛЕЙБОЛ

Для детского волейбола подойдет площадка 10x10 м. Волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка.

Мяч перебрасывается через сетку сразу или через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры. Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улететь за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко, и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев

сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15-25 минут (две или три партии).

Подготовительные упражнения:

- 1.Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1м от нее.
- 2.То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо – влево.
- 3.Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.
- 4.То же упражнение, но с продвижением вперед.
- 5.Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой-для леворуких детей) рукой-основанием ладони или сжатым кулаком.
- 6.Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед приставным шагом.
- 7.Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2м).
- 8.Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

ФУТБОЛ

Для игры необходима площадка 30x15м и футбольный мяч. Через центр площадки поперек её проводится линия на торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4м. Края площадки могут быть обозначены флажками: четыремя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют две команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков-капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды - не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут.

Подготовительные упражнения:

- Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- То же с поворотами в стороны и кругом.
- Подбивание мяча подъемом ноги.
- Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.
- Прокатывание мяча друг другу между предметами.
- Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.
- Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
- Ведение мяча бегом в прямом направлении.
- Ведение мяча змейкой.
- Передача мяча друг другу ударом ноги.

Глоссарий

д

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

с

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

ф

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

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

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

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

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

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

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