

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка»

УТВЕРЖДАЮ:  
СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ  
д/с «Сказка»



Н. Б. Бабаева

«18» сентября 2023г.

**Рабочая программа**  
по физкультурно-оздоровительной работе с детьми  
для детей старшей группы  
«Цветик- самоцветик».

**«Мой весёлый мяч»**

Инструктор  
по физической культуре  
В. А. Чиркина

п. Приполярный 2023г.



## Содержание

1. Пояснительная	3
2. Содержание программы	4
2. Планируемые результаты	5
3. Учебный план	5
4. Календарный учебный план	5
5. Требования к уровню подготовки воспитанников	10
6. Способы проверки результатов освоения программы	10
7. Перечень основных средств обучения	11
8. Технические средства обучения	11
9. Игры и игровые упражнения с мячом	12
9. Виды упражнений с мячом в движении	12
10. Виды упражнений с мячом в паре	13
11. Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом	14
12. Комплекс упражнений с мячами	15
13. Приложение 2. Немного истории	17
14. Список литературы	18



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Разработка программы кружка «Мой веселый мяч» обусловлена нормативно - правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по



основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

**Данная рабочая программа разработана на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча» и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы, предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).**

Срок реализации данной рабочей программы 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет 36 часов.

Категория обучающихся: дети старшего дошкольного возраста (5- 6 лет)

Режим обучения: 25 минут 1 раз в неделю в первую половину дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Место проведения:** спортивный зал МАДОУ

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей старшего дошкольного возраста, через организацию спортивных игр с мячом

**Задачи:**

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

### **Содержание**

**Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:**

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- \* пояснение и показ упражнений;
- \* повторение упражнения;
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- \* творческие задания;
- \* игровые и соревновательные задания
- \* художественное слово: стихи, загадки
- \* дидактические игры
- \* подвижные игры и эстафеты



## Структура НОД кружка «Мой веселый мяч»

1. Вводная часть: ходьба, бег
2. Основная часть:
  - разминка под музыку (аэробные упражнения)
  - обучение движениям с мячом
  - дыхательное упражнение
  - подвижная игра
3. Заключительная часть: релаксация

### Планируемые результаты:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей старшего дошкольного возраста;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;

#### Умение:

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
- бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
- отбивать одной рукой на месте и в движении;
- передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
- перебрасывать мяч через сетку;
- прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

### Учебный план

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Диагностика	1	-	1
2	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	-
3	История возникновения мяча	1	1	-
4	Броски мяча	5	1	4
5	Отбивание мяча	5	1	4
6	Перебрасывание мяча	5	1	4
7	Упражнения с фитболами	5	1	4
8	Забрасывание мяча в цель	4	1	3
9	Ведение мяча	5	2	3
10	Перебрасывание мяча через сетку	4	1	3
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>



## Календарно – тематический план

### СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Познакомить детей с раз-ми видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2.Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3.Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось - догони». <u>П/И</u> «Подбрось - поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p><b>3 Часть:</b> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» 3 «Волшебный сон» 4</p>

### ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. <u>П/И</u> «Мяч сквозь обруч». <u>П/И</u> «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1)</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. <u>П/И</u> «Мяч среднему». <u>П/И</u> «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма</p>



«Опавшие листики» (2).

«Топчумба» (4).

**НОЯБРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2. Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную к.-ну П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дыхательные упражнения. «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дыхательные упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>

**ДЕКАБРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «На турнике»</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка»</p>



	«Подуй на снежинку». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).	«Молодцы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).
--	---	---

### ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой»</p>

### ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Развивать глазомер.</p> <p>3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель.</p>



	<p>другу и ловля его в движении.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Попади в ворота».</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Мыльные пузыри»</p> <p>«Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация</p> <p>«Спящий котёнок» (1)</p> <p>«Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>П/И «Мяч в корзину».</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Гармошка»</p> <p>«Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Сосульки тают» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма</p> <p>«Упрямый ослик» (4).</p>
--	---	--

### МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ходьба на носках, пятках.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Обед», «Насос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация</p> <p>«Подводный мир» (1)</p> <p>«У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p>П/И «Успей поймать».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Художники»</p> <p>«Дятел».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p>Релаксация</p> <p>«Аромапалочка» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма</p> <p>«С бору по сосенке» (4).</p>

### АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3.Воспитывать положительные качества личности</p> <p>(инициативность,</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Детская танцевальная».</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u></p>



самостоятельность, активность).	пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, пов-ом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
---------------------------------	---	--

### МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ с большим мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> Самост-ые игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень», «Песенка». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» «Загораем» (2).	<b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми 1 старшей группы « <b>Мы - спортсмены.</b> »  <b>МОНИТОРИНГ</b>

### Требования к уровню подготовки воспитанников

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровым действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой,
- улучшение физ-го и психического состояния здоровья вос - ов вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

### Способы проверки результатов освоения программы

Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и в мае).

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

*1 балл* – 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	Одно рукой с продвижением вперед	В гориз. цель 5 м.	В верт. цель 4м.	В даль не менее 6 м.	В корзину, стоящую на полу	В баскетбольную корзину		

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

### Перечень основных средств обучения

Спортивный инвентарь:

#### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

#### 2. Воздушные шарики (12 шт.)

#### 3. Фитболы (12 шт.)

#### 4. Цветные клубки (12 шт.)

#### 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

#### 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

#### 7. Напольные корзины (4 шт.)

#### 8. Шнур для натягивания (2шт.)

#### 9. Волейбольная сетка (1 шт.)

#### 10. Футбольные ворота (2 шт.)

#### 11. Обручи (10 шт.)

#### 12. Кубики (20 шт.)

#### 13. Кегли (20 шт.)

#### 14. Гимнастические скамейки (2 шт.)

#### 15. Мишени (2 шт.)

#### 16. Коврики (15 шт.)

#### 17.Свисток (2 шт.)

**Технические средства обучения:**

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- мультимедийная техника



## ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

### Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. *Солнышко*. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. *Хлопушки*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. *Отбивалки*. Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой .
4. *Правый – левый*. Отбивать мяч правой левой рукой поочерёдно .
5. *Кулачок*. Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. *Ребро*. Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. *Подскок*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. *Хлоп – гоп*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. *Вертушка*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. *Корзинка*. Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

### Виды упражнений с мячом в движении

1. *Бим-Бом*. Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. *Волна*. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. *Тик-так*. Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
4. *Юла*. Так же отбивать мяч и ловить после кружения
5. *Самолёт*. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. *Луноход*. То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. *Вертолёт*. То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. *Стрела*. (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. *Стрела вторая*. То же упражнение, но мяч в левой руке .
10. *Кораблик*. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

### Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).



## Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

### **«Дотронься до мяча»**

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

### **«Мой весёлый звонкий мяч»**

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!*

### **«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.

### **«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.

### **«Брось дальше»**

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

### **«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.

### **«Подбрось – поймай»**

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

### **«Подбрось выше»**

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

### **«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.

## Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

### **«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.



**«Мяч через сетку»** (элементы волейбола).

**«Мяч в сетку»** (элементы баскетбола).

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

**«Мы, весёлые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

**«Школа мяча»**

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

**«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.

**«Охотники и утки»**



Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#### **«Не давай мяч водящему»**

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

#### **«Проведи мяч»**

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

### **Комплекс упражнений с мячами**

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.  
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.  
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.  
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!  
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.  
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,  
А потом на пятку – заплясал вприсядку!  
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.  
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
5. **«Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.  
*Вверх бросок, об пол – отскок.  
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*
6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.  
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.  
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
7. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.  
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.  
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
8. **«Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.  
*Вот и полетели быстрые качели.*



*Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*

9. **«Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.  
*Дружные ребята, девочки и мальчики.  
Весело играют в озорные мячики.  
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!*



### Немного истории

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – **мяч**.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом**. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания **ручной умелости, ловкости, развития координации дви-жений, силы и меткости**.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.



## Список литературы

1. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст. /Е.А.Аркин - М., 1991- 34 с.
2. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарина- М., 1990.- 45с.
3. Борисова М.М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников//Современное дошкольное образование №2-2010. - С. 21.
4. Безносиков, И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. / И.Я. Безносиков. - М., 1998. - 66с.
5. Бецкой, И. И., Ананьева Б. Г., Новиков Н. И., Павлов И. П., Радищев А. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. /Под. Ред. - М., Просвещение 1984.- 74с.
6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993 г.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: "Просвещение". 1978 - 170 с., ил.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение. 1981 - 190 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., Просвещение -- 1998 г
10. Пуни А.Ц. "Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников". Метод. пособ. - М., 1971. - 168с.
11. Розанова В. Д. "Физиология и физкультура". - М., 1980 - 113с.
12. Рубинштейн С. Л. "Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста". Метод. пособ. - М., 2004. - 41с.
13. Фомина А. И. "Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду". Метод. пособ. - М., 1984. - 87с.
14. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: "Просвещение". 1971 - 107 с.
15. Фролов В. Г. "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста". - М., 1983. - 52с.
16. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96 с.