

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 14»
(сокращенное наименование - МАДОУ «Детский сад № 14»)
Юридический и фактический адрес: 623854, Свердловская область, г. Ирбит, ул. Транспортная, д. 5
т. (34355) 6-25-77, 7-77-63, e-mail: irbitsad14@mail.ru, <http://богатырь.детсадирбит.рф/>

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 14» протокол № 3 от 02.10.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 14»
_____ Е.В. Холкина

03.10.2023 г.

Приказ МАДОУ «Детский сад № 14»
№ 94/1-од от 03.10.2023 г.

Дополнительная образовательная программа Физкультурно – спортивной направленности
«Школа мяча»

Срок реализации 2 года

• на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)

Составители:
рабочая группа на основании приказа
заведующего МАДОУ «Детский сад № 14» № 71/1-од от 06.06.2023

г. Ирбит
2023 г

Оглавление

I Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
II Содержательный раздел	5
2.1. Организация образовательного процесса	5
2.2. Методы и приемы организации реализации программы	8
2.3. Взаимодействие с родителями (законными представителями)	8
III Организационный раздел	13
3.1. Учебный план	13
3.2. Тематическое планирование	13
3.3. Материально – техническое оснащение программы	24
3.4. Список литературы	25
3.5. Приложение № 1 (диагностический материал)	27
3.6. Приложение № 2	28

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования регламентирует деятельность педагога в задачах области «Физическое развитие». А, именно образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), и другие.

Современные дети, в том числе и у детей дошкольного возраста наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья. Факторы, которые влияют на ребенка многообразны. Один из значимых факторов – это двигательная активность ребенка. Двигательная активность – это естественная потребность ребенка в движении, которая благоприятно оказывает воздействие на формирование организма.

При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Решение указанной задачи поставленной перед педагогом, поможет реализация дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

Программа разработана на основании образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 14» от 28.09.2023 г.

Методическое обеспечение программы:

- Н.И. Николаева Программа «Школа Мяча»;
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура дошкольников».

Направленность программы дополнительного образования: физкультурно - спортивное.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью. Мяч (большой или маленький) - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель - овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Принципа реализации программы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников 3 (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м),

Ребёнок умеет перебрасывать из положения сидя ноги скрестно, через сетку.

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

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

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр.

Система оценки результата освоения программы дополнительного образования, Приложение № 1.

II Содержательный раздел

2.1. Организация образовательного процесса

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие - одной. Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

В старшей группе навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле

мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача - погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

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

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращают внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки.

Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают главным образом движения кисти и предплечья. Вести мяч вначале надо на большой скорости в прямом направлении, затем с поворотом по кругу и т. д. Дети упражняются в ведении мяча правой и левой руками.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений - стоя на коленях, сидя по-турецки.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай».

Совершенствуются и навыки ловли. Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. Например, ведя мяч, пробежать «змейкой» между

расставленными кеглями, вести мяч и подпрыгивать. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, ребенку можно предложить вести мяч с закрытыми глазами, а также вести низко, у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары 'об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом».

Детей старшей группы надо знакомить с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли «Свечки», «Поднебески», «Одноручье» И т. д.); рассказывать, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные (баскетбол), волейбольные (волейбол), футбольные (футбол), теннисные и т. д.

Со старшей группой также начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. В начале обучения спортивным играм внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем применяются упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить с целью закрепления правильного навыка. После этого проводятся упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прогони мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее» .

Помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Следует начинать выполнять их с детьми младшего возраста, эти упражнения очень интересны и увлекательны. Общеразвивающие упражнения с мячами чаще всего проводят в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Если в начале занятия проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, то после них удобно организовать такие упражнения, как катание мяча, перебрасывание, метание в цель.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста:

- 5-6 лет (старшая группа);

- 6 -7(8) лет (подготовительная группа к школе).

Количество детей в группе 12 человек.

Количество занятий 36 занятий на каждый возрастной период.

Форма занятия – интегрированная, фронтальная.

Продолжительность занятия:

- дети 5-6 лет – 25 минут;

- дети 6-7(8) лет - 30минут.

Структура занятия

№	Структурная часть занятия	Цель
1	Разминка	Разогрев мышц и суставов перед началом занятия. Настрой детей на дальнейшую деятельность. Разминка состоит из простого комплекса упражнений, которые пробуждают организм, улучшают диапазон движений, снижают риск возникновения травм и растяжений.
2	Общеразвивающее упражнения с мячом	Формирование и закрепления общеразвивающих упражнений с мячом. Совершенствование умений и навыков при работе с мячом. Развитие ловкости, выносливости, координации и мышечной силы. Четко принимать различные исходные положения.
3	Обработка основных видов движения с мячом / Возможно теоритическая часть занятия (знакомства с историей мяча, видами спорта, достижениями Российских спортсменов)	Знакомство различными видами спортивных игр с мячом, историей мяча. Развития глазомера, ловкости, точности движений, координационных навыков и умений. Развитие крупной моторики, умения владеть мячом одной, двумя руками.
4	Подвижная игра	Развития умения договариваться, работать в команде. Развивать волевые качества, умения достигать поставленной цели. Знакомство с играми с мячом.
5	Заминка/релаксация	Постепенное расслабление мышц, вернуть в норму дыхательный пульс. Создание положительного отношения к занятиям физической культуры.

2.2. Методы и приемы организации реализации программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым

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

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

Этап начального обучения

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

Этап углубленного разучивания

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

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

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

Методика обучения.

Метание на дальность и 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,- Дм), 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 подвешенную 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, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске соотнести необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, 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 инструктор 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. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Методика обучения элементам баскетбола.

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

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. 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

Методика обучения элементам футбола

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста 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 остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 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 минуты.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

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.

Этапы обучения упражнениям с мячом.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Организационно-методические указания: название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении. Объяснение техники выполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием спортивной терминологии. При обучении сложным движениям педагог использует наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. На этом этапе не все дети достаточно ловки при ловле мячей. Они не умеют учитывать ряд условий, от

которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача - погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук.

При ловле мяча надо обращать внимание детей на то, что важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Важно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать.

Выполняя упражнения на ловлю мяча, у детей развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими. На этом этапе укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Особое внимание необходимо уделять упражнениям в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняют с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений необходимо обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Следует контролировать, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли нужно концентрировать внимание ребенка на то, что необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча.

Для достижения ожидаемых результатов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр. Предлагаемые игры можно условно разделить на три группы в зависимости от решаемых задач (Приложение 2):

игры с ловлей и передачей мяча

игры, обучающие ведению мяча

игры с передачей и ведением мяча

Во время игр у воспитанников развивается ритмичность и выразительность движений. Дети уже сами могут контролировать свои движения, правильно или нет, они их выполняют. Осуществляется физическое, умственное и трудовое воспитание. Они учатся вести себя в коллективе, соблюдать правила игры.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Организационно-методические указания: совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай». На этом этапе можно разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол.

2.3. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитии физических качеств, свою работу мы должны строить по принципу единства с семьей.

Взаимодействие с семьями воспитанников позволяет повысить педагогическую компетентность родителей, объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания.

Поэтому необходимо тесное взаимодействие воспитателя с семьями воспитанников. Совместная деятельность педагогов-детей - родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому воспитанию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

III Организационный раздел

3.1. Учебный план

3.1 Учебный план Учебный план дополнительной общеобразовательной программы обеспечивает преемственность реализации требований ФГОС ДО, определяет общий объем нагрузки.

Программа «Школа мяча» не предусматривает дублирования учебных предметов первого года обучения.

В «Школу мяча» принимаются дети 6 - 7 летнего возраста по заявлению родителей (законных представителей), которые впоследствии зачисляются в данное образовательное учреждение.

Формируются группы, наполняемость 12 человек.

Нормативный срок освоения программы «Школа мяча» - 10 месяцев для каждого возрастного периода.

Занятия по данной программе проводятся в спортивном зале учреждения.

Продолжительность занятий составляет 25 минут – 30 минут.

Месяц	Дети -6 –го года жизни (в часах)	Дети -7 –го года жизни (в часах)
Сентябрь	4	4
Октябрь	4	4
Ноябрь	4	4
Декабрь	4	4
Январь	2	2
Февраль	4	4
Март	4	4
Апрель	4	4
Май	2	2
Итого (в год)	32	32

3.2. Тематическое планирование Для детей 5- 6 лет (старшая группа)

Сентябрь		
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. Пробуждать появлению настойчивости пре достижения конечного результата стремлению качественно выполнению движений.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег покажи пятки» Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком <u>ОВД</u> 1. отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. Упр-я</u></p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Веселая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Подбрасывание меча вверх и ловля его с хлопком. 2. самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. Упр-я</u></p>

	<p>«Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»</p>	<p>«Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковер - самолет» Просмотр мультфильма «Топчумба».</p>
Ноябрь		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловит 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>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой голоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с мыльным пластмассовым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание меча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. Упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» «Каждый спи»</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с Фитболом.</u> <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом <u>ОВД</u> 1. Бросания 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 «Догоняй мяч». <u>Дых. Упр-я</u> «Лесной, воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Теплая ванна» Презентация «Виды спорта с мячом»</p>
Декабрь		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить бросать мяч вверх и ловить	1 Часть:	1 Часть:

<p>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 вертикальную цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг у друга.</p>	<p>Ходьба задание для рук, ходьба «пингвин».</p> <p>Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> со средним мечом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с попрыгунчиком</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотным кругом.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. Упр-я</u></p> <p>«На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Звери спят, птицы спят»</p> <p>«Колыбельная»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Барби»</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении (R-5 см).</p> <p>2.Метание малого мяча в верт. Цель (h – 2м) .</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. Упр-я</u></p> <p>«Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Фея сна»</p> <p>Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек»</p>
<p>Январь</p>		
<p>Задачи</p>	<p>Занятие 1-2</p>	<p>Занятие 3-4</p>
<p>1. 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, целеустремленность).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с цветным кубиком.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.</p>

	<p>поворотом кругом. 2.Метание в даль 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!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» «В царстве Снежной Королевы»</p>	<p>2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. Упр-я</u> «Вырасти большой» «Стеклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» Просмотр мультфильма «Неженка»</p>
Февраль		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг к другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2. Развивать глазомер. 3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперек зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловя его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. Упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «socolate». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. Упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»</p>

	«Спящий котенок» «Звездочки на небе»	Просмотр мультфильма «Упрямый ослик»
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>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочном. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И Ловкая пара«». <u>Дых. Упр-я</u> «Обед» Насос</p> <p>3 Часть: Релаксация «Подводный мир» «У лесного ручья»</p>	<p>1 Часть: Ритмичная гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч на встречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. Упр-я</u> «Художники» «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» Просмотр мультфильма «С бору по сосенке»</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 (инициативность,</p>	<p>1 Часть: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным кубиком.</p>

самостоятельность, активность)	<p><u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур в команде(элементы пионербола).</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p><u>Дых. Упр-я</u></p> <p>«Дуем друг на друга»</p> <p>«Полет в космос».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Волшебный сон»</p> <p>«Тайный космос»</p>	<p><u>Упражнение для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).</p> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p><u>Дых. Упр-я</u></p> <p>«Ныряльщики»</p> <p>«Осы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Путешествие на облаке»</p> <p>Просмотр мультфильма</p> <p>«Как утенок - музыкант научился играть в футбол»</p>
Май		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Развиваем двигательную активность.</p> <p>2. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3. Определить уровень владения мячом.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с большим мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>Самостоятельные игры с мячами</p> <p><u>Дых. Упр-я</u></p> <p>«Сирень»</p> <p>«Песенка».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Цветы распускаются»</p> <p>«Загораем»</p>	<p>Физкультурный досуг «Мы - спортсмены».</p> <p>Мониторинг</p>

Для детей 6-7(8) (подготовительная группа к школе)

Задачи	Занятие 1- 2	Занятие 3-4
Сентябрь		
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p>Мониторинг</p> <p>1 часть: Ходьба широким шагом. Бег с изменениями темпа. Ходьба.</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с массажным мячом.</p> <p>Упражнением для кистей рук с попрыгунчиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Катание мяча в заданном направлении.</p> <p>2. метание малого мяча в горизонт. Цель. Правой рукой с R 4-5 м.</p> <p>Подвижная игра «Горизонтальная мишень»</p> <p>Подвижная игра «Точный удар»</p> <p>Дыхательное упражнение «Носик балуется»</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Пляж»</p>	<p>1 часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ: с большим мячом.</p> <p>ОВД</p> <p>1. метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.</p> <p>2. бросание мяча вверх и ловя его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Попади и поймай»</p> <p>Подвижная игра «Мяч навстречу мячу»</p> <p>Дыхательное упражнение «Смешинка», «Шарик лопнул».</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p> <p>Просмотр презентации «Как стать спортсменом»</p>
Октябрь		
<p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2. развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p>1 часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с малым резиновым мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук с бруском.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.</p> <p>2. бросание мяча вверх и ловя его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Не упусти мяч»;</p>	<p>1 часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с надувным мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2. Прыжки с зажатыми между коленями мячом.</p>

	<p>Подвижная игра «Догони мяч».</p> <p>Дыхательное упражнение: «Подуй на листик», «Летят мячи»</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Змейки греются на солнышко», «Опавшие листья»</p>	<p>Подвижная игра «Закати мяч»</p> <p>Подвижная игра «Выстрели мячом»</p> <p>Дыхательное упражнение «Ветер и листья»</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Ковер –самолет»</p> <p>Просмотр мультфильма «Спортландия»</p>
Ноябрь		
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаться «змейкой».</p> <p>2. развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Воспитывать стремления детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p>1 часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперек зала. Ходьба.</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ: с малым пластмассовым мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук со шнурком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. метание вдаль мяча с расстояния 6-12 м.</p> <p>2. Отбивания мяча о пол, двигаться «змейкой» между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки мячом»</p> <p>Подвижная игра «Не задень мяч»</p> <p>Дыхательное упражнение «Каша кипит», «Ветер дует».</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Аромолампочка» , «Каждый спит».</p>	<p>1 часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с фитболом</p> <p>Упражнение для кистей рук с карандашом.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Подвижная игра «Стоп»</p> <p>Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Дыхательное упражнение «Лесной воздух», «Маятник».</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Теплая ванная», просмотр мультфильма «Тихая поляна».</p>
Декабрь		
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Воспитывать чувство</p>	<p>1 часть:</p> <p>Ходьба спиной вперед, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ со средним мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Бросание мяча друг другу и лвлия его с поворотом</p>	<p>1 часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика»</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с воздушным шариком.</p> <p>Упражнение для кистей рук с брусочком.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p>

товарищества.	<p>кругом. 2. отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед бегом. Подвижная игра «Мяч по кочкам», Играй, играй, мяч не теряй». Дыхательное упражнение «На турнике», «Подуй на снежинку» 3 часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят», «Колыбельная».</p>	<p>Спортивная игра «Пионербол» Подвижная игра «Проведи мячи», «Поймай мяч». Дыхательное упражнение: «Хлопушки», «Молодцы». 3 часть: Релаксация «Фея сна». Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы.</p>
Январь		
<p>1. Учить детей метать мяч в горизонт. Бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2. Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3. Учить детей метать мяч разного веса и размера. 4. Воспитывать волевые качества личности.</p>	-	<p>1 часть Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. Подвижная игра «Не упусти шарик», «Послушный мяч» Дыхательное упражнение «Дровосек», «Ах!» 3 часть: Релаксация «Снежинки», «У снежной Королевы».</p>
Февраль		
<p>1. Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2. развивать красоту, плавность</p>	<p>1 часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. бег «покажи пятки». Ходьба. 2 часть:</p>	<p>1 часть Ритмическая гимнастика 2 часть ОРУ со средним мячом.</p>

<p>движений под музыку. 3. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p>ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Бросание мяча друг от друга с хлопком, с откосом, от груди, из – за головы. 2. Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. Подвижная игра «Передал – садись», «выстрел мячом». Дыхательное упражнение « Мыльные пузыри», «Апчхи». 3 часть: Релаксация «Спящий котенок», «Звездочки на небе»</p>	<p>Упражнение для рук кистей с карандашом. ОВД 1. Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами» 2. Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. Подвижная игра «Кто быстрее», «Попади в цель» Дыхательное упражнение «Гармошка», «Партизаны» 3 часть Релаксация «Сосульки тают», просмотр мультфильма «Болек и Лелек. Зимняя Олимпиада»</p>
<p>Март</p>		
<p>1. Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2. Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3. развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость) 4. Воспитывать чувство товарищество.</p>	<p>1 часть: Ходьба гимнастическим шагом. бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 часть: ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», «Не упусти шарик» Дыхательное упражнение «Обед», «Насос». 3 часть: Релаксация «Подводный мир океана», «У лесного ручья»</p>	<p>1 часть: Ритмическая гимнастика 2 часть: ОРУ с фитболом Упражнение для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. отбивание мяча коленом. Дыхательное упражнение «Художники», «Дятел». 3 часть: Релаксация «Ароматпалочки», просмотр видеоролика о волейболе</p>
<p>Апрель</p>		
<p>1. Учить детей прокатывать мяч,</p>	<p>1 часть:</p>	<p>1 часть:</p>

<p>попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил.</p> <p>3. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p>	<p>Ходьба «змейка» поперек зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба.</p> <p>ОРУ с надувным мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук.</p> <p>ОВД</p> <p>1. ведение мяча одной рукой на корточках.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперника.</p> <p>Подвижная игра «Волейбол с надувным мячом», «Быстро отвечай».</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон», «Тайны космоса».</p>	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с клубком.</p> <p>Упражнение для кистей рук.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника.</p> <p>Подвижная игра «Элементарный футбол», «Съедобное – несъедобное»</p> <p>Дыхательное упражнение «Нырляшки», «Осы».</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Путешествие на облаке», просмотр мультфильма «Футбольные звезды».</p>
<p>Май</p>		
<p>1. Совершенствование навыков ведения мяча.</p> <p>2. развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>4. определить уровень владения мячом.</p>	<p>1 часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>2 часть:</p> <p>ОРУ с большим мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук.</p> <p>ОВД</p> <p>Самостоятельные игры с мячом. (выбор игры детьми, из ранее выученных)</p> <p>Дыхательное упражнение «Сирень», «Песенка»</p> <p>3 часть:</p> <p>Релаксация «Цветы распускаются», «Загораем»</p>	<p>Физкультурный досуг «Мы – спортсмены»</p> <p>Мониторинг</p>

3.3. Материально – техническое оснащение программы

Занятия по реализации данной программы проводятся в спортивном зале.

Для проведения дополнительного образовательного занятия по физкультурно - спортивному направлению «Школа мяча» необходим 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

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)

-экран

-проектор

-ноутбук

3.4. Список литературы

Методическое обеспечение программы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

Приложение №1

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Подвижные игры

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

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

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдёшь от наших рук.»

Бросают вверх и ловят.

Отбивают о пол.

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

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

Не упусти шарик.

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

Мяч о пол.

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

Кати в цель.

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

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

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

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

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

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

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

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

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

Не задень мяч.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

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

Быстро отвечай.

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

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

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

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

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

Вырасти большой.

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

Стёклышко.

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

Мыльные пузыри.

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

Апчхи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

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

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Ныряльщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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