

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №44 «Серебряное копытце»

Принято на заседании
методического совета ДООУ
от «15» июль 2022г.
Протокол № 1

Утверждено:
Заведующий МАДОУ №44
И.Л. Сорокина
«15» июль 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»**

**Автор-составитель:
Чувакова Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного
образования
1 квалификационная категория**

**г. Сухой Лог,
2022 год**

Содержание

1. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6

2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Особенности организации образовательного процесса.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	12
2.4. Методические материалы.....	13
2.5. Материально-техническое обеспечение.....	13
2.6. Рабочая программа.....	15
2.8. Список литературы.....	31
2.9. Приложение.....	32

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к углубленному уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе учебно-методического пособия «Школа мяча» Н.И. Николаевой и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа разработана на основе документов:
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, 1.09.2013г.,

- Федеральный государственный образовательный стандарт, 17.10.2013г.;

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;

- «Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726;

- «Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы», утверждена постановлением Правительства РФ от 23 мая 2015г. №497;

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта РФ до 2020г.

- Законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минтруда России от 08.09.2015г. №613 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 г. №1283 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. №575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

— Уставом МАДОУ №44

Актуальность программы: Со слов министра образования и науки Российской Федерации **О.Ю. Васильевой**, которая выступила с докладом «О физическом воспитании в образовательных организациях» на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, *«важнейшую роль в*

формировании физической культуры и спорта играет система дополнительного образования детей. Я хочу подчеркнуть, что сегодня каждый третий из всех занимающихся в кружках и секциях, посещает спортивные занятия на базе центров дополнительного образования. Концепция развития дополнительного образования детей предусматривает дальнейшее развитие этого направления, и очень важно сохранить возможность заниматься физической культурой и спортом физически одаренных детей, способных к достижению высоких спортивных результатов».

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Отличительными особенностями программы являются расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей.

Сроки реализации программы : 2 года

Программа рассчитана на детей 5-7 лет (старшего дошкольного возраста, подготовительной к школе группы) с высоким уровнем физической подготовленности.

Форма организации: групповая.

Формы занятий: теоритические, практические.

Форма проведения: занятие-игра, занятие тренировка, занятие соревнование, контрольно-проверочное занятие.

Продолжительность занятий зависит от возрастных особенностей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

1.2. Цель программы «Школа мяча»

Обогащение и развитие двигательных навыков детей 5-7 года жизни в процессе ознакомления с элементами спортивных игр 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:

-воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Кол-во	Теория	Практич	Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1	Диагностика	4		4	Учебное занятие	Выполнение норматива
2	История возникновения мяча	2	2		Учебное занятие	Беседа
3	Броски мяча	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
4	Подбрасывание мяча	5		5	Учебное занятие	Выполнение норматива
5	Перебрасывание мяча в парах	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
6	Перебрасывание мяча через сетку	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
7	Отбивание мяча	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
8	Забрасывание мяча в корзину	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
9	Знакомство с мячами – фитболами	1	1		Игровое	Беседа
10	Упражнения с мячами – фитболами	9		9	Игровое	Контрольное упражнение
11	Итоговое	1	1		Зачет	Выполнение норматива
	Итого:	72	4	68		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Кол-во	Теория	Практич	Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1	Диагностика	4		4	Учебное занятие	Выполнение норматива
2	История возникновения	2	2		Учебное	Беседа

	мяча				заниятие	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1		Учебное занятие	Беседа
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1		Учебное занятие	Беседа
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1		Учебное занятие	Беседа
6	Броски мяча	13		13	Учебное занятие	Выполнение норматива
7	Отбивание мяча	5		5	Учебное занятие	Выполнение норматива
8	Перебрасывание мяча	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
9	Упражнение с фитболами	5		5	Игровое	Контрольное упражнение
10	Забрасывание мяча в цель	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
11	Ведение мяча	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
12	Перебрасывание мяча через сетку	10		10	Учебное занятие	Выполнение норматива
	Итого:	72	5	67		

1.4. 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), 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:

Баскетбол

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
 -умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
 -умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
 -умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
 -умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Волейбол

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
 -умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
 -выполняет простейшие правила игры.

Футбол

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
 -умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы,

забивать		мяч		в		ворота
<i>Пионербол</i>						
-умеет	производить	подачу	из-за	лицевой		линии
-умеет	выполнять	бросок	через	сетку	из разных	частей площадки
-способен	выполнять	игровые	действия		в	команде

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи

Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения программы «Школа мяча».

К концу 1 года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила

в командных видах

(эстафета или поточный метод);

• бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;

- передача мяча друг другу с помощью йоги;

- выбрасывание мяча ногой вперед.

• метать мяч:

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками

снизу;

- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

• - отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- ловить мяч ногой.

К концу 2 года дети должны уметь:

• вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;

- с дополнительными заданиями.

• бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;

- забрасывание с трех шагов;

- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

II Раздел «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Программа разработана на 2 года обучения, годовая нагрузка для каждого года 72 часа (при нагрузке 2 часа в неделю, количество учебных недель 37). На основании приказа МАДОУ №44 от 31 мая 2016 года образовательная деятельность дополнительного образования начинается с 1 сентября по 30 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

1 год обучения

Промежуточная	1 год обучения		1	контроль	Неделя обучения	Год обучения
	теория	практика				
1	1	1	1		01-04	сентябрь
1		2			07-11	
		2	1		14-18	
		1	1		21-25	
		1			28-02	октябрь
		2			05-09	
		2			12-16	
	1	1			19-23	
		1	1		26-30	
		2			2-06	ноябрь
		2			09-13	
		1	1		16-20	
		1			23-27	декабрь
	1	2			30-04	
		2			07-11	январь
		1	1		14-18	
		1	1		21-25	
		2			11-15	
		2			18-22	февраль
	1	1			25-29	
		2			1-05	
		1	1		8-12	март
		1			15-19	
		2			22-26	апрель
	1	1			1-04	
		2			7-11	
		1	1		14-18	
		2			21-25	май
		1			28-1	
		2			4-08	
	1	1			11-15	
		1	1		18-22	
		2			25-29	Всего недель
		2			9-13	
1		1	1		16-20	
1		1			23-31	Всего часов
			36			
4			72			

2 год обучения

Промежуточная	2 год обучения			Неделя обучения	Год обучения
	теория	практика	контроль		
1	1			01-04	сентябрь
1		1		07-11	
		2		14-18	
		1	1	21-25	
		1	1	28-02	октябрь
		2		05-09	
		2		12-16	
	1	1		19-23	
		1	1	26-30	ноябрь
		2		2-06	
		2		09-13	
		1	1	16-20	
		1	1	23-27	декабрь
		2		30-04	
		2		07-11	
		1	1	14-18	
		2	1	21-25	январь
		2		11-15	
		2		18-22	
	1	1		25-29	
		2	1	1-05	февраль
		1	1	8-12	
		1		15-19	
		2		22-26	
		1		1-04	март
	1	2		7-11	
		1	1	14-18	
		2		21-25	
		1	1	28-1	апрель
		2		4-08	
		1		11-15	
		1	1	18-22	
		2		25-29	май
		2		9-13	
1		1	1	16-20	
1	1	1		23-31	
			36		Всего недель
4			72		Всего часов

2.2 Особенности организации образовательного процесса

Форма занятий – кружок. В кружок принимаются дети с высоким уровнем физической подготовленности.

Форма обучения – очная. Сочетаются теоретические и практические занятия.

Форма организации занятий – групповая и индивидуальная.

Формы проведения занятий – игровая, тренировочная, зачет.

Структура 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.

Формы обучения.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

План совместной деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
6-7 лет подготовительная группа	1	36	понедельник	30 минут	15.30-16.00
6-7 лет подготовительная группа	1	36	среда	30 минут	15.30-16.00

Формы подведения итогов реализации программы

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

2.4. Методические материалы

-конспекты занятий

-структура занятий (методика занятий)

Структура проведения занятий

1 часть – вводная

1.1. организационный момент (повторение правил поведения, приветствие, определение темы занятий);

1.2. разминка (ходьба, бег, прыжки)

2 часть – основная

2.1. общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика

2.2. дыхательная гимнастика

2.3. основные виды движений (тренировка и обогащение двигательных навыков)

2.4. Подвижные, спортивные игры

3 часть – заключительная

3.1. игровые упражнения

3.2. упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, игровой массаж

3.3. подведение итогов

2.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

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)
- экран
- проектор
- ноутбук

Кадровое обеспечение

Программу реализует руководитель кружка Чувакова Наталья Сергеевна педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория. Стаж работы 2 года.

2.6. Рабочая программа (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ○ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ○ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ○ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ○ Броски мяча на меткость в цель
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку. ○ Перебрасывание мяча друг другу. ○ Отбивание мяча на месте. ○ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ○ Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Знакомство с историей возникновения мяча. <p>Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Беседа «Спортивные игры с мячом». <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом»</p>
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ○ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ○ Прокатывание мяча ногами по прямой <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>

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

		выдержку.	
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку ○ Прокатывание в ворота набивного мяча головой <p>П/и «Мяч – капитану»</p>
12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ○ Перебрасывание мяча через сетку в парах ○ Передача мяча друг другу парами с помощью ног <p>П/и «Вышибалы»</p>
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ○ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ○ Остановка мяча ногой <p>П/и «Пяташки на улиточках»</p>
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ○ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ○ Забрасывание мяча в ворота ○ П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ○ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ○ Прыжки на мячах ○ Забрасывание мяча в ворота <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку в парах ○ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками ○ П/и «Мельница»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ○ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ○ Перебрасывание мяча друг другу

		ритма, точности.	одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
18	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ○ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ○ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ○ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ○ Отбивание мяча одной рукой змейкой ○ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя <p>П/и «Не урони мяч»</p>
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ○ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ○ Передача мяча друг другу ногами <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ○ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ○ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ○ Остановка мяча ногой <p>П/и «Мельница»</p>
22	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ○ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ○ Прыжки на мячах – хоппах

		<p>действии с мячами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p>	<p>П/и «Лови – не лови»</p>
23	<p>Знакомство с мячами – фитболами</p>	<p>1. Познакомить с мячами – фитболами.</p> <p>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</p> <p>3. Развивать выносливость, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ○ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
24	<p>Перебрасывание мяча</p>	<p>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы ○ Передача мяча друг другу ногой ○ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
25	<p>Упражнения с мячом – фитболом</p>	<p>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ○ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ○ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу <p>П/и «Салки с мячом»</p>
26	<p>Упражнения с мячом – фитболом (апрель)</p>	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ○ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) <p>П/и «Вышибалы»</p>
27	<p>Перебрасывание мяча</p>	<p>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ○ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ○ Прыжки на мячах – хоппах ○ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног

		3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ○ Отбивание мяча змейкой <p>П/и «Догони мяч»</p>
29	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ○ Метание набивного мяча на дальность ○ Перебрасывание набивного мяча друг другу <p>П/и «Вышибалы»</p>
30	Диагностика (май)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ○ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ○ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ○ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ○ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ○ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
31	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку ○ Перебрасывание мяча друг другу ○ Отбивание мяча на месте ○ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ○ Броски мяча ногой в ворота на

			меткость
32	Итоговое	См. приложение	○ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

Рабочая программа (2год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ○ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ○ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ○ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ○ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча ○ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку. ○ Перебрасывание мяча друг другу. ○ Отбивание мяча на месте. ○ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ○ Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Знакомство с историей возникновения мяча. ○ Беседа «Спортивные

	мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	<p>игры с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Д/и «Что это за мяч?» <p>П/и «Горячая картошка», «Акулы»</p>
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседа о спортивной игре «Волейбол» ○ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседа о спортивной игре «Баскетбол» ○ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ○ Броски мяча вверх с хлопком <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. Воспитывать целеустремленность. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседа о спортивной игре «Футбол» ○ Забрасывание мяча в ворота. ○ Броски мяча друг другу. <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
7	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) ○ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) ○ Передача мяча друг другу парами, в тройках <p>П/и «Лови – не лови»</p>
8	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. ○ Броски мяча вверх с поворотом кругом

		<p>кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч ○ Остановка движущегося мяча с помощью ног <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Отбивание мяча	<p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногами.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча по кругу ○ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно ○ Перебрасывание мяча друг другу разными способами ○ Остановка и отбивание мяча с помощью ног <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
10	Перебрасывание мячей	<p>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</p> <p>3. Совершенствовать прыжки.</p> <p>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</p> <p>5. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ○ Ведение мяча, продвигаясь по кругу ○ Прыжки на мячах – хоппах ○ Передача мяча ногой в движении <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
11	Отбивание мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд ○ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ○ Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	<p>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Продолжать учить</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на

		<p>перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<p>животе, руки в стороны)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку ○ Ведение мяча в движении <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
13	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ○ Прокатывание набивного мяча из разных и.п. ○ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками ○ Броски мяча в ворота в движении <p>П/и «Горячая картошка»</p>
14	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Бросание и ловля набивного мяча ○ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ○ Перебрасывание мяча в парах разными способами ○ П/и «Пятнашки на улиточках»
15	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча с поворотом ○ Бросание мяча до указанного ориентира ○ Прыжки на мячах - хоппах ○ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров <p>П/и «Мяч капитану»</p>
16	Ведение мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча, продвигаясь бегом. ○ Перебрасывание мяча через сетку в парах ○ Подбрасывание и ловля мяча с

		4. Развивать внимание.	поворотом П/и «Мяч - ловцу»
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ○ Ведение мяча с поворотами ○ Отбивание мяча по кругу. ○ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
18	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать ○ Ведение мяча, продвигаясь бегом ○ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
19	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) ○ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ○ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) ○ Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»
20	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении ○ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы ○ Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»

21	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину ○ Балансировка на фитболе лежа на животе ○ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
22	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ○ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега ○ Остановка и передача мяча в движении <p>П/и «не урони мяч»</p>
23	Ведение мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал ○ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы ○ Ведение мяча в движении ○ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Лови – не лови»</p>
24	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал ○ Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
25	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов ○ Отбивание мяча толчком двух ладоней

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость. 	<p>в нужном направлении</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Бросок мяча в ворота на меткость ○ Отбивание мяча на месте <p>П/и «Футбол»</p>
26	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Броски мяча с хлопком и ловля его в движении ○ Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах ○ Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) <p>П/и «Салки с мячом»</p>
27	Перепрыгивание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней ○ Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал ○ Передача мяча ногой в движении ○ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
28	Перепрыгивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ○ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе ○ Перебрасывание мяча через сетку <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
29	Ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ○ Ловля мяча, летящего на разной высоте ○ Метание набивного

		<p>мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<p>мяча на дальность</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
30	Ведение мяча	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча с дополнительными заданиями ○ Бросание мяча до указанного ориентира ○ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
31	Диагностика (май)	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ○ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) ○ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ○ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ○ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча ○ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
32	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Перебрасывание мяча через сетку ○ Перебрасывание мяча друг другу ○ Отбивание мяча на месте ○ Подбрасывание мяча с

			<p>хлопками в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Броски мяча в ворота на меткость
33	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> ○ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

Список литературы:

1. Бабаева, Т. И., Логинова, В. И., Ноткина, Н. А. и др. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. — СПб.: Детство-Пресс, 2014. — 224 с.
2. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 192с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб: Питер, 2008. — 54с
4. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
5. Венгер А.Л., Эльконин, Д.Б. Особенности психологического развития детей 6-7-летнего возраста. — М.: Педагогика, 1988. — 136 с.
6. Дуброва А. Н. Правовое регулирование общего и дополнительного образования в Российской Федерации // Молодой ученый. — 2016. — №11. — С. 1280-1283.
7. Интернет ресурсы: www.dochkolenok.ru, www.vospitatel.ru
8. Концепция развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
9. Комарова Т.С., Соломенникова О.А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. — М.: Мозаика-Синтез, 2013. — 98с.
10. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников // Дошкольное воспитание. — М.: 1989. - №10.
11. Николаева Н.И. Школа мяча. — СПб.: Детство-Пресс, 2012. — 96с.
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. — М.: Мозаика синтез, 2014. — 112с.
13. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. 4 – 11 лет. — АСТ, 2011. — 320с.
14. СанПин 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15.05.2013г.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Издательский центр «Академия» 2001. — 368с.
16. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. — М.: Мозаика-синтез, 2015. — 146 с.
17. Толстикова, О.В., Савельева, О.В., Иванова, Т.В. Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста. — Екб.: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2014. — 200 с.
18. Указ Президента РФ от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
19. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
20. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 27.12.2012
21. Федеральный государственный образовательный стандарт, 17.10.2013г.
22. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001. — 400 с.
23. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. — СПб.: Детство-Пресс, 2010. — 112с.

Приложение

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 запямят 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,	Бросают вверх и ловят.
Не достанешь потолок.	
Скок и скок, стук и стук,	Отбивают о пол.
Не уйдёшь от наших рук.»	

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 отсылает 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, веревок 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 малый 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 подсакивать. 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 одно 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-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 замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

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

Апчи!

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

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...», 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...».

Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 5 — 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 — 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти — шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно — сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно — сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

«Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала»



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

советы родителям

Совет 1.

Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте свой пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегать, не шуметь, не кричать громко. А уменьшение потребности в самовыражении больше всего удручает человека. «Почему ты не дельнешь зарядку? Почему так поздно ложишься спать?» – все это пустой звук для ребенка. Родителям должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2.

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренний гигиенический гимнастика. Всегда поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать», папа – «побегай еще минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает, не выталанет, казались бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций.

Спортивные секции для детей

Консультация для родителей

Спортивные секции развивают у детей силу и выносливость и настойчивость, ловкость и координацию движений, умение преодолевать трудности и постоять за себя. Но в выборе спортивных кружков нужно относиться с большой осторожностью. Начинать желательно с таких видов спорта, при которых нагружаются все группы мышц (плавание, ушу, гимнастика и др.). Такие занятия при выборе кружка нужно учитывать физические и психологические данные своего ребенка. Каждый вид спорта хорош в свой «возрастной период» – наиболее безопасный и полезный для ребенка. Спорт – это всегда физическая нагрузка, поэтому нужно знать показания и противопоказания к определенному виду тренировок.

Плавание (с рождения)
Плавание – самый распространенный и полезный вид спорта. В воде все расслабляется, а нагрузка равномерно распределяется по всему телу. Весьма маловероятно, что дети в воде получают какие-нибудь синяки, ушибы или травмы.
Детям можно начинать заниматься плаванием с самого рождения. А грудничкам с неразвитым опорно-двигательным аппаратом, врожденными кривошеями, кривизной позвоночника, реформацией грудной клетки плавать нужно начать как можно раньше, желательно до 3х месяцев, пока не угасли все врожденные рефлексы.

Показания
Плавание закаляет весь организм в целом, укрепляет нервную систему, костно-мышечный аппарат, улучшает дыхание, кровообращение и координацию движений. Помогает при близорукости, сахарном диабете, гастрите, ожирении, сколиозе, плоскостопии.

Противопоказания
Хронические кожные заболевания (грибковые, инфекционные, экзема), хронические отиты и ангины. Конъюнктивит, современная нерасположенность, туберкулез, язвенная болезнь или аллергия (в т.ч. на хлорку). Хлор вредит и раздражению кожи и слизистых оболочек и детям и часто вызывает аллергию. Более щадящий способ дезинфекции – озонирование. Обработанная озонном вода щелочистая, мягкая и приятная для кожи и волос.
Дополнительно не рекомендуется заниматься прыжками в воду, потому что это весьма травмоопасный вид спорта.

Катание на лыжах, коньках, роликах (с 4-х лет)

Показ
Катание на лыжах, коньках, роликах повышают работоспособность и выносливость, развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают при ожирении и заболеваниях мочевого пузыря (укрепляют мышцы таза), полезны при искривлении позвоночника (нагрузка на позвоночник пропорциональна), регулируют кровообращение и обмен веществ. При плоскостопии показаны только лыжи, т.к. нагрузка на ступни в данном виде спорта оптимальна.

Противопоказания
Не стоит увлекаться этими видами спорта при астме (и наоборот можно при частых бронхитах и пневмониях). Близорукости высокой степени, современной нерасположенности, гастрите и язве.

Большой и настольный теннис (с 6 лет)

Показ
Большой и настольный теннис развивают глазомер, координацию, выдержку, внимание, выключательную систему, улучшают обмен веществ, помогают сбросить лишний вес, укрепляют мышцы спины при остеохондрозе.

Противопоказания
Из-за резких движений и рывковых нагрузок противопоказаны занятия с детьми, у которых присутствуют проблемы шейных отделов позвоночника, сколиоз, нарушения осанки, плоскостопие, близорукость, гастриты и проблемы с ЖКТ, частые бронхиты и пневмонии.
Перед тем как отдать ребенка в секцию большого тенниса, необходимо проконсультироваться у кардиолога, ортопеда или ревматолога.

Для детей 3-5 лет выбор секций весьма не велик. В основном это плавание, гимнастика, аэробика, борьба. Но вы и сами можете приобрести своего кроку в спорту, так сказать, в «ромашках усвоения» бегу, езде на велосипеде и лыжах, катанию на коньках, футболу и хоккею.

По здоровью и уму выбираем спортивную секцию для ребенка.

ПЛАВАНИЕ Положительно воздействуют на нервную систему, укрепляет костно-мышечный аппарат и активизирует кровообращение. Плавание рекомендуют при ожирении, сколиозе, сахарном диабете, близорукости.

Противопоказаний к занятию плаванием мало: определенные болезни глаз, дерматологические заболевания, частые отиты. Непременно нужна в таких случаях консультация с доктором.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (баскетбол, футбол, волейбол, хоккей)
Оказывают укрепляющее действие на опорно-двигательный аппарат, полезны для зрения, активизируют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Ребенок учится взаимодействовать в коллективе, развивает координацию движений.

Противопоказаны при язвенной болезни, бронхиальной астме, плоскостопии. Для достижения успехов нужна хорошая реакция и стрессоустойчивость.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (бок, карате, дзюдо, тхэквондо, айкидо, самбо)
Способствуют эмоциональной разрядке, развивают гибкость и точность движений.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервные расстройства. Нужны: крепкое здоровье и психологическая готовность противостоять противнику.

БОЛЬШОЙ ТЕННИС
Развивает силу, реакцию, нормализует работу дыхательной системы. Он рекомендован докторами при остеохондрозе и нарушении обмена веществ.

Занятия теннисом не рекомендуются детям со сколиозом, точно так же как страдающим бронхиальной астмой, плоскостопием. Серьезным препятствием для тенниса является близорукость.

СПОРТИВНАЯ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА И СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ вырабатывают правильную осанку, гибкость, стройность. Для scenery ребенок должен быть артистичным.

Противопоказано: при сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости, проблемах с позвоночником.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (спортивная ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, метание копья)
Способствует правильному формированию костно-мышечного аппарата, выработке упорства в достижении цели.

Барьером для занятий могут стать прогрессирующее ухудшение зрения, сахарный диабет, некоторые сердечно-сосудистые нарушения и хронические болезни почек.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА
Не следует начинать заниматься детям младше 10 лет. Этот вид спорта укрепляет позвоночник, мышцы спины и ног. Общась с лошадью, ребенок становится более уверенным в себе, спокойным и сильным.

Перед тем как отдавать ребенка в секцию конного спорта, нужно убедиться, что у него нет аллергии на шерсть. Заниматься конной ездой не рекомендуется при бронхиальной астме, сколиозе, повышенной ломкости костей.

