



Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное дошкольное образовательное
автономное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 145»

«Принята»
на заседании педагогического совета
МДОАУ № 145
Протокол № 4 от 27.08.2024 г.

«Утверждаю»
Заведующий МДОАУ № 145
Е.А. Белова
Приказ № 52 от 27.08.24

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Веселый мяч»

МДОАУ «Детский сад комбинированного вида № 145»

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Филиппова Надежда Львовна
инструктор по физической
культуре



Оренбург, 2021 г.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	стр.
I.	Целевой раздел	7
1.1.	Пояснительная записка	7
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	9
1.3.	Принципы формирования Программы	10
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-7 лет	10
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	13
1.6.	Оценка результативности Программы	14
II.	Содержательный раздел	15
2.1.	Методика организации обучения по Программе	15
2.2.	Этапы реализации Программы	20
2.3.	Календарно-тематическое планирование	20
2.4.	Взаимодействие с родителями	32
III.	Организационный раздел	33
3.1	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	33
3.2.	Методическое обеспечение Программы	33
	Список литературы	35
	Приложение 1	36
	Приложение 2	38
	Приложение 3	45
	Приложение 4	53

Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч»
Обоснование для разработки Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч»	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: - Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Цель Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной	Укрепление физического и психического здоровья детей через вовлечение в активную спортивную

направленности «Веселый мяч»	деятельность с мячом
Задачи Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч»	<i>Оздоровительные:</i> - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей. <i>Образовательные:</i> - познакомить с историей мяча; - учить понимать суть коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом; - познакомить с упражнениями и играми с передачей мяча; - учить перебрасывать набивные мячи, надувные мячи одной рукой; - познакомить с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. <i>Развивающие:</i> - развивать у дошкольников «чувства мяча»; - формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча. <i>Воспитательные:</i> - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни; - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
Планируемые результаты	К концу срока реализации Программы ребенок: 4-5 лет: - имеет представление об истории игры в волейбол, баскетбол, футбол; - умеет двигаться быстро, уверенно, энергично; - усвоил навыки движений, овладел

	правильными способами их выполнения; - научился самостоятельно действовать с мячом, обогатил двигательный опыт; - проявляет творческую инициативу, придумывает новые игры и упражнения; - проявляет коммуникативные способности в коллективной деятельности. - сформированы начальные навыки владения техникой игры в «Баскетбол», в соответствии с правилами; - выполняет основные приемы техники спортивной игры «Футбол»; - владеет основами техники и тактики игры «Волейбол». 5-6 лет: - знаком с историей игры в волейбол, баскетбол, футбол; - умеет прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами; - умеет бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении; - умеет отбивать мяч одной рукой на месте и в движении; - умеет передавать мяч другим игрокам в разных направлениях и разными способами; - умеет перебрасывать мяч через сетку; - умеет прокатывать набивной мяч другому ребенку и в ворота; - умеет забрасывать мяч в баскетбольное кольцо с места двумя руками от груди; - умеет вести мяч правой и левой ногой любым способом: по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их; выполнять
--	---

	удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, останавливать (принимать) мяч во время передачи; - знает правила ведения счета в «Футболе»; - понимает значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений; - знает правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке. 6-7 лет: - владеет сведениями об истории игры в волейбол, баскетбол, футбол; - владеет мячом на достойно высоком уровне; - умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от груди в движении); - освоил технику игры в волейбол; - владеет технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, отбивание мяча после подачи соперника через сетку, выработал индивидуальную тактику; - умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон; - умеет выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом; - умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу; - 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; - понимает суть коллективной игры с
--	--

	мячом, цель и правила.
Форма обучения	Занятие

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч» (далее Программа) разработана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой и ориентирована на физическое развитие детей 4-7 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности с мячом.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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 предполагает развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование у них интереса и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация), приобретение опыта в выполнении основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), тренировку

функциональных возможностей своего организма в условиях, как детского сада, так и семьи.

Двигательная активность – необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей. Посредством выполнения движений с мячом дети познают окружающий мир, в движении находят выход своей неумной энергии, фантазии; двигательная активность стимулирует эмоции, другие виды активности: движение – жизнь ребенка, его стихия.

Программа позволяет реализовать врожденное стремление детей к движению, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, обеспечивает их гармоничное физическое развитие.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселый мяч» актуальна для реализации в детском саду, так как данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Новизна Программы заключается в том, что она разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, важность оказания помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

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 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. Программа обеспечивает достижение детьми необходимого и достаточного уровня развития для успешного освоения ими в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Программа рассчитана на 8 месяцев, предполагает 2 занятия в неделю. Продолжительность занятия: 4-5 лет – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

Количество человек в группе: до 15 человек.

Формы подведения итогов реализации Программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: Укрепление физического и психического здоровья детей через вовлечение в активную спортивную деятельность с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить с историей мяча;
- учить понимать суть коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- познакомить с упражнениями и играми с передачей мяча;
- учить перебрасывать набивные мячи, надувные мячи одной рукой;
- познакомить с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

Развивающие:

- развивать у дошкольников «чувства мяча»;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

1.3. Принципы формирования Программы

Принципы, на которых базируется Программа:

- поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода, индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьями воспитанников;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-7 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма, физическое развитие остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлетних - 99,7 см, пятилетних - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется

предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Возрастной период от 5 до 6 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 5-6 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 ситуации.

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 5-6 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются 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 сердечнососудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Для развития ребёнка необходим индивидуальный подход, знания анатомофизиологических и психологических особенностей ребёнка, только так можно рассчитывать на положительный результат общения.

Возрастной период от 6 до 7 лет. Ребенок 6-7 лет обо всем уже имеет собственное мнение. Может объяснить, кто и почему ему нравится или не нравится. Он наблюдателен. Его очень интересует все, что происходит вокруг. Он стремится отыскать причины и связи между различными явлениями. Малыш становится очень самостоятельным. Если он хочет чему-то научиться, то может заниматься новым интересным для него занятием более получаса. Но переключать его на разные виды деятельности целенаправленно еще очень сложно. Ребенок применяет в играх свои новые знания, сам выдумывает сюжеты игр, с легкостью осваивает сложные игрушки (конструктор, компьютер). К шести годам он осваивает большинство необходимых навыков и совершенствует их прямо на глазах: становится более аккуратным, следит за своим внешним видом - прической, одеждой, помогает по хозяйству.

С шести лет у ребенка еще значительнее сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Теперь он уже может выполнять 2-3 вида двигательных навыков одновременно: бегать, ловить мяч, пританцовывать. Ребенок любит бегать, соревноваться. Может больше часа не отрываясь играть на улице в спортивные игры, бегать на расстояние до 200 м. Он учится кататься на коньках, лыжах, роликах, если еще не умел, то с легкостью может освоить плавание. После шести лет отношения со сверстниками переходят в дружеские. Появляются первые друзья, обычно такого же пола. Большую часть времени он проводит с ними.

Индивидуальные особенности детей.

Изучение индивидуальных особенностей детей позволяет получить объективные данные о темпераменте ребенка, что является основой

индивидуального подхода к каждому ребенку. В качестве метода определения типа темперамента детей дошкольного возраста выступает наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональными реакциями, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

Дети, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность потренироваться в действиях. Однако, часть детей значительно труднее овладевает правильными действиями с мячом, не проявляет активность, движения вялые, медлительные. Такого ребенка надо подбадривать, предложить ему упражняться с ребенком, технически правильно выполняющим движения. С течением времени ребенок убеждается, что может не хуже других играть с мячом, это повышает интерес, привлекает его к более инициативному участию в играх.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

К концу срока реализации Программы ребенок:

4-5 лет:

- имеет представление об истории игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- умеет двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоил навыки движений, овладел правильными способами их выполнения;
- научился самостоятельно действовать с мячом, обогатил двигательный опыт;
- проявляет творческую инициативу, придумывает новые игры и упражнения;
- проявляет коммуникативные способности в коллективной деятельности.
- сформированы начальные навыки владения техникой игры в «Баскетбол», в соответствии с правилами;
- выполняет основные приемы техники спортивной игры «Футбол»;
- владеет основами техники и тактики игры «Волейбол».

5-6 лет:

- знаком с историей игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- умеет прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
- умеет бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
- умеет отбивать мяч одной рукой на месте и в движении;
- умеет передавать мяч другим игрокам в разных направлениях и разными способами;

- умеет перебрасывать мяч через сетку;
- умеет прокатывать набивной мяч другому ребенку и в ворота;
- умеет забрасывать мяч в баскетбольное кольцо с места двумя руками от груди;
- умеет вести мяч правой и левой ногой любым способом: по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их; выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, останавливать (принимать) мяч во время передачи;
- знает правила ведения счета в «Футболе»;
- понимает значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- знает правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

6-7 лет:

- владеет сведениями об истории игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- владеет мячом на достойно высоком уровне;
- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от груди в движении);
- освоил технику игры в волейбол;
- владеет технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, отбивание мяча после подачи соперника через сетку, выработал индивидуальную тактику;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу;
- 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;
- понимает суть коллективной игры с мячом, цель и правила.

1.6. Оценка результативности Программы

При реализации Программы проводится мониторинг индивидуального развития и усвоения программы детьми. Такая оценка проводится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности реализации Программы).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются

исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (октябрь, апрель).

Критерии педагогической диагностики и уровни освоения программного материала описаны в **Приложении № 1**.

II. Содержательный раздел

2.1. Методика организации обучения по Программе

Структура занятий:

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

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: малоподвижная игра, ходьба, релаксация.

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

Методика обучения элементам игры в баскетбол.

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

В группе 4-5 лет педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом

направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз 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.

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5- 1 м), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль

метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, 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.

Методика обучения элементам игры в футбол.

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

Методика обучения элементам игры в баскетбол.

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.

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

2.2. Этапы реализации Программы

Обучение дошкольников 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 по Программе состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения.

На этом этапе дети знакомятся с историей мяча, с правилами безопасного поведения при занятиях с мячом (**Приложение № 2**); учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, вырабатывать 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, с использованием подвижных игр (**Приложение № 3**).

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.

На каждом этапе разучивания действий с мячом необходимо следить за правильным дыханием ребёнка. Этому способствуют упражнения на восстановление дыхания. (**Приложение № 4**).

2.3. Календарно-тематическое планирование

для детей 4-5 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи
Октябрь			
1	Вводное занятие.	1	Дать детям представление о играх с мячом, обратить

	Правила техники безопасности при работе с мячом		внимание детей на технику безопасности при работе с мячом.
2	Техника выполнения броска мяча	1	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.
3	Метание мяча	1	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.
4	Техника отбивания мяча	1	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
5	Отбивание мяча	1	Отрабатывать навыки отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
6	Техника ловли мяча двумя руками.	1	Продолжать учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
7	Ловля мяча	1	Учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
Ноябрь			
8-9	Ведение мяча умеет двигаться быстро, уверенно, энергично.	2	Развивать физические качества: равновесие, ловкость, гибкость, силу, выносливость, ориентировку в пространстве.
10	Перебрасывание мяча друг другу	1	Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу, ловить его, развивать умение действовать по сигналу.
11	Техника подбрасывания мяча	1	Учить детей подбрасывать мяч, развивать ловкость быстроту движений.
12	Отбивание мяча	1	Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед, развивать глазомер и меткость.
13	Бросание мяча	1	Отрабатывать умения подбрасывать мяч, развивать ловкость быстроту движений.
14	Техника метания мяча	1	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
15	Развлечение «Праздник мяча»	1	Создать у детей радостное, бодрое настроение, использовать элементы соревнования, укреплять здоровье.
Декабрь			
16	«Давайте познакомимся. В гости к мячикам большим»	1	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола, познакомить с правильной посадкой на фитболе.
17	Работа в парах: катание мяча друг другу; переброска мяча.	1	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений в парах, вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
18	Работа в парах: катание мяча друг другу стоя на коленях; переброска мяча стоя.	1	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык работы с мячом в парах; вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
19	Ведение баскетбольного мяча	1	начальные навыки владение техникой игры в баскетбол, в соответствии с правилами
20	Броски баскетбольного мяча от груди	1	формировать навыки владение техникой игры в баскетбол, в соответствии с правилами.

21	«Весёлые мячики»	1	Воспитывать внимание, целеустремлённость, умение действовать в коллективе, умение выполнять правила в играх.
22	Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»	1	Совершенствовать навыки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; тренировать чувство равновесия и координацию движения.
23	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Вместе весело шагать»	1	Закреплять навыки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
24	ОРУ с фитболом	1	Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе), формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки, вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
Январь			
25	Катание и броски мяча	1	Продолжать учить детей прокатывать мяч между предметами, учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.
26-27	ОРУ с малым мячом	2	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча в едином для всей группы темпе.
28	Броски и ловля	1	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.
29	Удар по воротам	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге.
30	Удар по воротам	1	Продолжать учить выполнять удар по воротам, учить ориентироваться в пространстве.
Февраль			
31	Ведение футбольного мяча	1	Закрепить навыки выполнения различных действий с мячом: бросать ловить, катать, метать
32	Упражнения и игры с ловлей мяча	1	Учить элементам спортивных упражнений и игр с ловлей мяча.
33	Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч»	1	Закрепить двигательные навыки в основных движениях и подвижных играх с мячом.
34	Упражнения и игры с элементами удара по недвижимоу мячу	1	Учить выполнять удар по недвижимоу мячу.
35	Удар по недвижимоу мячу ногой	1	Учить элементам спортивных игр с мячом, развивать координацию движений, ловкость.
36	Отбивание мяча правой рукой, продвигаясь вперёд	1	Продолжать учить отбивать мяч правой рукой с продвижением вперёд, воспитывать внимание, целеустремлённость.
37	Отбивание мяча левой рукой, продвигаясь вперёд	1	Отрабатывать навыки отбивать мяч левой рукой с продвижением вперёд.
38	Прокатывание мяча	1	Учить прокатывать мяч ногой между предметами.

	правой и левой ногой между предметами		
Март			
39	Прокатывание мяча	1	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой», развивать ловкость, координацию движений.
40	Бросание мяча	1	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками, развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете.
41	Передача мяча по кругу вправо, влево	1	Продолжать учить передавать мяч вправо, влево, развивать быстроту движений, внимательность.
42	Развлечение «Мой мяч»	1	Создание положительных эмоций у детей, привлечение детей к активному участию в играх с мячом.
43-44	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков	2	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков.
45	Передача мяча двумя руками от груди	1	Учить передавать мяч двумя руками от груди.
46	Развлечение «Такие разные мячи»	1	Продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать представление о ЗОЖ.
Апрель			
47	Передача мяча двумя руками от груди	1	Отрабатывать навыки передавать мяч двумя руками от груди.
48	Удар по неподвижному мячу ногой	1	Продолжать учить ударять ногой по неподвижному мячу, формировать элементарные действия с мячом.
49	Остановка движущего мяча ногой	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.
50	Остановка движущего мяча ногой	1	Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.
51	Удар по воротам	1	Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.
52	Удар по воротам	1	Продолжать учить отталкивать мяч, учить ориентироваться в пространстве.
53	Метание мяча	1	Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании вдаль.
54	Метание мяча	1	Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании вдаль.
Май			
55	«Катись мячик!»	1	Закреплять умение катать мяч друг другу, воспитывать умение выполнять правила в играх.
56	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами друг другу	1	Отрабатывать навыки катания мяча друг другу, развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию.
57	Отработка действий с баскетбольным мячом	1	Закреплять начальные навыки владения техникой игры в баскетбол, в соответствии с правилами.
58	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков	1	Отрабатывать навыки подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков

59	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Отрабатывать навыки умения бросать мяч двумя руками в корзину с места.
60	Развлечение «Весёлые игры»	1	Воспитывать внимание, целеустремлённость, умение действовать в коллективе, умение выполнять правила в играх.
61	Бросание мяча об пол и ловля	1	Закреплять умение ударять мяч об пол и ловить его двумя руками, развивать элементарные навыки попадания мячом в цель.
62	Бросание мяча об пол и ловля	1	Отрабатывать навыки ударять мяч об пол и ловить его двумя руками, развивать умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении.

для детей 5-6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи
Октябрь			
1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности.	1	Обратить внимание детей на технику безопасности при работе с мячом.
2	Бросание мяча разными способами.	1	Учить бросать мяч вверх 10 раз, отбивать об пол и ловить его двумя руками.
3	Метание мяча, броски мяча разными способами: от груди, из-за головы.	1	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.
4	Отбивание мяча одной рукой.	1	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
5	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой.	1	Отрабатывать навыки отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
6	Техника отбивания и ловли мяча.	1	Продолжать учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
7	Ловля мяча в кругу, в шеренге.	1	Учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
Ноябрь			
8-9	Ведение мяча правой и левой рукой.	2	Развивать физические качества: равновесие, ловкость, гибкость, силу, выносливость, ориентировку в пространстве.
10-11	Перебрасывание баскетбольного мяча друг другу с продвижением вперед.	2	Продолжать учить перебрасывать баскетбольный мяч друг другу, ловить его, развивать умение действовать по сигналу.

12	Забрасывание баскетбольного мяча в кольцо.	1	Учить детей подбрасывать мяч, развивать ловкость быстроту движений.
13	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой.	1	Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед, развивать глазомер и меткость.
14	Ведение баскетбольного мяча и забрасывание его в корзину.	1	Отрабатывать навыки подбрасывания мяча, развивать ловкость быстроту движений.
15	Техника метания мяча в вертикальную цель.	1	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
Декабрь			
16	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками.	1	Продолжать отрабатывать технику перебрасывания мяча.
17	Перебрасывание мяча в ходьбе и беге.	1	Отработать технику перебрасывания мяча друг другу в ходьбе и беге.
18	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1	Формировать умение перебрасывать мяч через волейбольную сетку.
19	Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.	1	Отработать навыки броска мяча вверх и его ловли; вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
20	Перебрасывание мяча через сетку в парах.	1	Воспитывать умение работать в парах; развивать глазомер, ловкость.
21	Ведение мяча, продвигаясь между предметами. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами). Ведение мяча, продвигаясь бегом. Ведение мяча прыжками.	1	Закреплять навыки ведения мяча разными способами. Действовать по сигналу.
22	Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	Совершенствовать навыки броска мяча из разных исходных положений.
23	Верхняя подача в волейболе. Обучение технике приема и передачи мяча.	1	Совершенствовать технику игры; отрабатывать умение действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал.

24	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать мяч.	1	Отрабатывать технику работы с мячом.
Январь			
25	Работа с мячами: подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	1	Закреплять навык правильной осанки, вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
26	Техника катания и броска мяч	1	Продолжать учить детей прокатывать мяч между предметами, учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.
27	Отработка техники владения волейбольным мячом.	1	Совершенствовать навык выполнению упражнений с использованием мяча в едином для всей группы темпе.
28	Броски и ловля.	1	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.
29	Техника удара по мячу.	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге.
30	Удар по воротам.	1	Продолжать учить выполнять удар по воротам, учить ориентироваться в пространстве.
Февраль			
31	Ведение баскетбольного мяча.	1	Формировать навыки ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.
32	Упражнения и игры с ловлей мяча.	1	Учить элементам спортивных упражнений и игр с ловлей мяча.
33	Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч».	1	Закрепить двигательные навыки в основных движениях и подвижных играх с мячом.
34	Упражнения и игры с элементами футбола (удара по неподвижному мячу).	1	Учить выполнять удар по неподвижному мячу; действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал.
35	Удар по неподвижному мячу ногой.	1	Учить элементам спортивных игр с мячом, развивать координацию движений, ловкость.
36	Отбивание мяча правой рукой, продвигаясь вперёд.	1	Продолжать учить отбивать мяч правой рукой с продвижением вперёд, воспитывать внимание, целеустремлённость.
37	Отбивание мяча левой рукой, продвигаясь вперёд.	1	Отрабатывать навыки отбивания мяча левой рукой с продвижением вперёд.
38	Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.	1	Учить прокатывать мяч ногой между предметами.
Март			
39	Прокатывание мяча одной и двумя руками из	1	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой», развивать ловкость, координацию движений.

	разных положений между предметами.		
40	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте.	1	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками, развивать внимание, умение сосредотачиваться на определённом предмете.
41	Передача мяча по кругу вправо, влево.	1	Продолжать учить передавать мяч вправо, влево, развивать быстроту движений, внимательность.
42	Развлечение «Мой мяч».	1	Создание положительных эмоций у детей, привлечение детей к активному участию в играх с мячом.
43-44	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков.	2	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков.
45	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Учить передавать мяч двумя руками от груди.
46	Развлечение «Такие разные мячи».	1	Продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать представление о ЗОЖ.
Апрель			
47	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Отрабатывать навыки передачи мяча двумя руками от груди.
48	Удар по неподвижному мячу ногой.	1	Продолжать отрабатывать удары ногой по неподвижному мячу, формировать элементарные действия с мячом.
49	Остановка движущего мяча ногой.	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.
50	Остановка движущего мяча ногой.	1	Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.
51	Удар по воротам футбольным мячом.	1	Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.
52	Работа с футбольным мячом.	1	Продолжать формировать навык отталкивания мяча, развивать ориентировку в пространстве.
53	Техника метания мяча.	1	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании вдаль.
54	Закрепление техники метания мяча.	1	Учить самостоятельно выбирать исходное положение при метании мяча.
Май			
55	«Катись мячик!».	1	Закреплять умение катать мяч друг другу, воспитывать умение выполнять правила в играх.
56	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами друг другу.	1	Отрабатывать навыки катания мяча друг другу, развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию.
57	Техника работы с резиновым мячом.	1	Формирование опорно-двигательного аппарата посредством разнообразных действий с мячом: отбивания мяча двумя руками, подбрасывание мяча вверх снизу, ловля мяча.
58	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков.	1	Отрабатывать навыки подбрасывания мяча вверх и ловли после одного, двух хлопков.

59	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Отрабатывать навыки бросания мяча двумя руками в корзину с места.
60	Развлечение «Весёлые старты».	1	Воспитывать внимание, целеустремлённость, умение действовать в коллективе, умение выполнять правила в играх.
61	Бросание мяча об пол и ловля.	1	Закрепить технику удара мяча об пол и ловли его двумя руками.
62	Развлечение «Волшебные мячи».	1	Доставить «мышечную» радость, воспитывать чувство товарищества «Один за всех, все за одного»

для детей 6-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи
Октябрь			
1	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом, обратить внимание детей на технику безопасности при работе с мячом.
2.	Бросание мяча разными способами и ведение мяча.	1	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.
3	Метание мяча, броски мяча разными способами: от груди, из-за головы.	1	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.
4	Отбивание мяча одной рукой.	1	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
5	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой.	1	Отрабатывать навыки отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.
6-7	Отбивание и ловля мяча.	2	Продолжать учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
Ноябрь			
8	Ловля мяча в кругу, в шеренге.	1	Учить детей ловить мяч двумя руками, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
9-10	Ведение мяча правой и левой рукой. Элементы игры баскетбол.	2	Развивать физические качества: равновесие, ловкость, гибкость, силу, выносливость, ориентировку в пространстве. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке.
11	Перебрасывание баскетбольного мяча друг другу с продвижением вперед.	1	Продолжать учить перебрасывать баскетбольный мяч друг другу, ловить его, развивать умение действовать по сигналу.
12	Забрасывание баскетбольного мяча в	1	Учить детей подбрасывать мяч, развивать ловкость, быстроту движений.

	кольцо.		
13	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой.	1	Закрепить у детей навыки вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
14	Ведение баскетбольного мяча и забрасывание его в корзину.	1	Отрабатывать навыки умения подбрасывать мяч, развивать ловкость быстроту движений.
15	Метание мяча.	1	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель, развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.
Декабрь			
16	Развлечение «Мой друг - мячик».	1	Создать у детей радостное, бодрое настроение, использовать элементы соревнования, укреплять здоровье.
17	Отработать работу с мячом в передаче и ловле.	1	Закреплять умение детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.
18	Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	1	Отработать движения с мячом в парах; вызвать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
19	Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой.	1	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.
20	Перебрасывание мяча через сетку.	1	Совершенствовать навыки выполнения броска через волейбольную сетку, тренировать чувство равновесия и координацию движения.
21	Ведение мяча правой и левой рукой, меняя направление передвижения.	1	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения.
22	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.	1	Упражнять в ведении мяча, учить работать в парах; воспитывать умение быстро реагировать на сигнал.
23	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении.	1	Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.
24	Передача, ловля, ведение и броски в кольцо мяча.	1	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.
Январь			
25	Передача мяча друг другу в разных	1	Отработать технику передачи мяча в парах.

	направлениях из разных исходных положений.		
26	Отработка ведения мяча на месте, поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу, выбирают момент для передачи мяча (можно дать сигнал свистком).	1	Отрабатывать быстрый прием мяча. Следить за техникой, за расстоянием для передачи.
27	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в кольцо.	1	Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.
28	Бросок мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.	1	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.
29	Защитная стойка. Перемещение приставным шагом.	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге.
30	Удар по воротам.	1	Продолжать учить выполнять удар по воротам, учить ориентироваться в пространстве.
Февраль			
31	Ведение баскетбольного мяча.	1	Формировать навыки ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.
32	Упражнения и игры с ловлей мяча.	1	Учить элементам спортивных упражнений и игр с ловлей мяча.
33	Развлечение «Сильные, ловкие, быстрые».	1	Закрепить двигательные навыки в основных движениях и подвижных играх с мячом.
34	Упражнения и игры с элементами футбола (удара по неподвижному мячу).	1	Учить выполнять удар по неподвижному мячу.
35	Удар по неподвижному мячу ногой.	1	Учить элементам спортивных игр с мячом, развивать координацию движений, ловкость.
36	Отбивание мяча правой рукой, продвигаясь вперёд.	1	Продолжать учить отбивать мяч правой рукой с продвижением вперёд, воспитывать внимание, целеустремлённость.
37	Отбивание мяча левой рукой, продвигаясь вперёд.	1	Отрабатывать навыки отбивать мяч левой рукой с продвижением вперёд.
38	Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.	1	Учить прокатывать мяч ногой между предметами.
Март			
39	Прокатывание мяча.	1	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой», развивать ловкость, координацию движений.
40	Бросание мяча.	1	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками, развивать внимание, умение сосредотачиваться на определённом предмете.

41	Передача мяча по кругу вправо, влево.	1	Продолжать учить передавать мяч вправо, влево, развивать быстроту движений, внимательность.
42	Развлечение «Мой мяч».	1	Создание положительных эмоций у детей, привлечение детей к активному участию в играх с мячом.
43-44	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков.	2	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков.
45	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Учить передавать мяч двумя руками от груди.
46	Развлечение «Такие разные мячи».	1	Продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать представление о ЗОЖ.
Апрель			
47	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Отрабатывать навыки передавать мяч двумя руками от груди.
48	Удар по неподвижному мячу ногой.	1	Закреплять умение ударять ногой по неподвижному мячу, формировать элементарные действия с мячом.
49	Остановка движущегося мяча ногой.	1	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.
50	Остановка движущегося мяча ногой.	1	Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.
51	Удар по воротам футбольным мячом.	1	Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.
52	Совершенствование защитной стойки. Закреплять умение перемещаться приставным шагом.	1	Продолжать отталкивать мяч, учить ориентироваться в пространстве.
53	Метание мяча.	1	Отработать технику броска и ловли мяча от стены разными способами.
54	Метание мяча.	1	Закрепить умение принимать исходное положение при метании вдаль.
Май			
55	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Закреплять умение метать мяч и ловить его от отскока от стены, воспитывать умение выполнять правила в играх.
56	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами друг другу.	1	Отрабатывать технику катания мяча друг другу, развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию.
57	Бросок мяча вверх и ловля его с поворотом кругом; броски мяча друг другу с хлопком; отбивание мяча двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие.	1	Формирование опорно-двигательного аппарата посредством разнообразных действий с мячом: броска мяча вверх и ловля с поворотом вокруг себя, отбивания мяча двумя руками, подбрасывание мяча вверх снизу, ловля мяча.
58	Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного, двух хлопков.	1	Отрабатывать навыки подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков

59	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Отрабатывать навыки работы с мячом. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.
60	Развлечение «Весёлые старты».	1	Воспитывать внимание, целеустремлённость, умение действовать в коллективе, умение выполнять правила в играх.
61	Бросание мяча об пол и ловля.	1	Закрепить навык удара мяча об пол и ловли его двумя руками, развивать навыки попадания мячом в цель.
62	Развлечение «Волшебные мячи».	1	Доставить «мышечную» радость, воспитывать чувство товарищества «Один за всех, все за одного».

2.4. Взаимодействие с родителями

Цель: активное вовлечение родителей в процесс физического развития ребенка.

Задачи:

- повысить уровень компетентности родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка;
- приобщить родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы в физическом воспитании дошкольников.

Формирование качеств, необходимых будущему школьнику, может обеспечить лишь система педагогических взаимодействий детского сада и семьи. В разнообразных формах общения с родителями воспитанников, необходимо показать какое важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Эти упражнения способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентацию. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

В работе с семьями используются формы работы, направленные на повышение компетентности родителей в вопросе физического воспитания: родительские собрания, консультации, «Дни открытых дверей», итоговые занятия, на которых родители имеют возможность познакомиться с различными видами деятельности по физическому воспитанию дошкольников. Большое внимание уделяется индивидуальным консультациям, и беседам, где даются рекомендации по выполнению домашних заданий, рекомендации по возникающим трудностям в процессе развития физических качеств детей, используются разнообразные формы наглядной информации, позволяющие оказывать практическую помощь семье будущего школьника.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Для реализации Программы в детском саду имеется спортивный зал, спортивная площадка на улице, оснащенные необходимым оборудованием и инвентарем:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
- малые пластмассовые (12 шт.);
- массажные резиновые (12 шт.);
- баскетбольные (5 шт.);
- волейбольные (1 шт.);
- футбольные (2шт.).

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (6 шт.)

4. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- пластмассовые массажные мячики;
- шнурки;
- карандаши;
- брусочки.

5. Баскетбольные кольца (2 шт.)

6. Напольные корзины (4 шт.)

7. Шнур для натягивания (2шт.)

8. Волейбольная сетка (1 шт.)

9. Обручи (10 шт.)

10. Кубики (20 шт.)

11. Кегли (20 шт.)

12. Гимнастические скамейки (2 шт.)

13. Мишени (2 шт.)

14. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

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

3.2. Методическое обеспечение Программы

Методическая литература:

1. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
2. Кисилев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.; Планета, 2015.

3. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
4. Е.А.Сочеванова Игры-эстафеты с использованием мячей. Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2012.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
7. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду М.,1992.
8. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.; ВЛАДОС, 2001.

Дидактический материал:

- схемы обучения элементам игры в баскетбол;
- схемы обучения элементам игры волейбол;
- схемы обучения элементам игры футбол;
- схемы движений с мячом для самостоятельных игр детей;
- картинки различных видов мячей;
- плакаты различных видов спорта;
- наглядное пособие для детей «Что за мяч?»;
- дидактические игры «Назови спортивную игру»;
- картотека подвижных игр с мячом»
- картотека бесед;
- картотека дыхательных упражнений.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду М., 1992.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.; ВЛАДОС, 2001.
5. Кисилев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.; Планета, 2015.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
8. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием мячей. Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2012.

**Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками
игровыми упражнениями с мячом**

№ п/п	Критерии	Интенсивность выполнения		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	10 раз	10-15 раз	20 и выше
2	Ведение мяча с заданиями.	4-5 м	5-6 м	6 м и более
3	Отбивание мяча об пол двумя руками.	4-5 м	5-6 м	6 м и более
4	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно.	4-5 м	5-6 м	6 м и более
5	Забрасывание мяча в корзину с места.	5 раз	10 раз и более	15 раз и более
6	Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока и кружения.	10 и более	15 и более	20 и более
7	Подбрасывание мяча вверх, соединение рук перед грудью кольцом и пропускание в него падающего мяча. После отскока ловля его.	10 и более	15 и более	20 и более
8	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку).	4-5 м	5-6 м	6 м и более
9	Отбивание мяча об пол кулаком.	10 раз и более	15 раз и более	20 раз и более
10	Перебрасывание мяча друг другу разными способами.	на расстоянии 2-3 м 5 раз	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и более
11	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой.	2,5-4 м	3-5 м	4-5 м
12	Метание на дальность.	3-6 м	5-9 м	6-12 м и дальше

Низкий уровень: ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: ребенок технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: ребенок уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Беседы с детьми.

Цель:

Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить стойке баскетболиста, технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, способствовать развитию быстроты, ловкости, воспитывать внимание.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало

участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не

причинила боль игроку;

в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата.

- Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей

команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде.

Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.

Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная

игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина, «бол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Беседа 2. Какие бывают мячи?

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из

«слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини - баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

Беседа 4. Кто разыгрывает мяч.

- Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки

располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

Беседа 5. Поле. Его линии

А сейчас я познакомлю вас с игровой площадкой (полем). Она большая (такая же, как и в настоящем баскетболе), прямоугольная (ее длина — 15 м, ширина — 8 м). Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она должна быть свободна от посторонних предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и свое назначение. Прежде всего, это линии, ограничивающие площадку: вдоль длинной стороны площадки они называются боковыми; вдоль коротких сторон — лицевыми. Линия, которая делит площадку пополам, — средняя. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой. Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м. В центре площадки начерчен круг, он называется центральным. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина — 5 см.

Не переступайте боковых линий, когда будете вбрасывать мяч в игру. Если будет вбрасывать ваш товарищ, вы также не должны переступать эти линии, ловя мяч. Не выходите за пределы площадки без разрешения судьи. Не переступайте линии штрафного броска, когда будете делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться спорный бросок. Линия считается нарушенной, если ее хоть чуть-чуть задеть.

В этом случае судья передает мяч противоположной команде. А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «аут». Кто возвращает мяч в игру? Если ты пошлешь мяч в аут, его вернет в игру противнику наоборот.

Беседа 6. Нападаем — защищаем.

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Беседа 7. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ.

Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока,

который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 8. Штрафные броски.

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза - два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину.

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

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 перекачивается 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 запятнает 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 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 малый 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, подбывая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая 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 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 удаётся, 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.

Дыхательная гимнастика

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 «пп-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврик, 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 вверх. 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.

Апчихи!

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

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 68 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: «аа-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...».