

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области структурное подразделение «Детский сад № 70»,
реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования

(СП «Детский сад №70» ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани)

Принята
на педагогическом совете ДОО
30.08.2019 г.
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани
А.М. Мерс
Приказ № 69/9 – ОД
« _____ » _____ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча» для детей 5 - 7 лет**

Автор:
инструктор по физической культуре
Прянькова Е.А.

Сызрань
2019

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	8
Содержание изучаемого курса.....	13
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	27
Список литературы.....	33

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Школа мяча» направлена на развитие координационных способностей в процессе игровых упражнений с мячом у детей старшего дошкольного возраста с низким уровнем психомоторного развития. Она предусматривает разнообразную деятельность детей, позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

Новизна

В соответствии с переходом от концепции воспитания на основе формирования знаний, умений и навыков к концепции воспитания на основе формирования компетенций в дошкольных учреждениях осуществляется замена регламентированной образовательной деятельности свободными совместными действиями педагогов с детьми, где особое место занимает игра. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Подвижные игры дают возможность развивать скоростно-силовые, координационные двигательные способности детей, проявить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу.

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействует улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

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

Актуальность

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

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом, поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук.

Педагогическая целесообразность данной программы

Актуальность развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста обуславливается:

- Во-первых, потребностью государства в гражданах всесторонне развитых, в том числе и физическом отношении.
- Во-вторых, тем что, дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека.
- В-третьих, взаимосвязью психического и физического развития.

Цель: Развитие и совершенствование координационных способностей детей 5-7го года жизни.

Задачи:

1. Формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
3. Содействовать формированию двигательных способностей, развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, прыгучести), совершенствованию навыков основных движений.
4. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
5. Формировать привычки здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы

Одна из главных задач детского сада – это формирование школьно-значимых качеств личности для успешной адаптации ребёнка в школе. В этом плане, с точки зрения физического воспитания, прежде всего у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

Одним из показателей хорошей физической подготовленности к школе является высокая работоспособность.

Показатели школьной зрелости:

- произвольное внимание – умение слышать и уметь понимать задание, уметь чётко следовать инструкции;
- умение управлять своим поведением;
- определённый уровень выносливости (удерживание статической позы на протяжении всего урока);
- умение работать в коллективе – подчинять свои сиюминутные порывы общему заданию либо интересам группы.

Все вышеперечисленные качества по отдельности формируются во всех видах физической деятельности, но из опыта я знаю, что они лучше всего формируются через игры-эстафеты.

В играх-эстафетах ребёнок должен:

1. Запомнить довольно сложное задание.
2. Не мешать товарищам по команде.
3. Сдерживать свои эмоциональные порывы.
4. В процессе игр воспитывается взаимовыручка, ребёнок учится сопереживать и поддерживать товарищей по команде.

В содержании данной программы игры-эстафеты применяются системно, с их последовательным усложнением, что способствует высокому уровню сформированности всех вышеперечисленных качеств школьной зрелости.

Срок реализации (возраст детей): 2 года: первый – для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Состав группы – 12 человек.

Формы и режим занятий

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, игры соревновательного характера, игры - эстафеты.

Структуру занятия составляют:

- 1) Вводная часть, цель которой разогреть не только двигательный аппарат ребёнка, но и подготовить его к выполнению заданий, требующих внимания, памяти, ориентировки в пространстве;

- 2) Общеразвивающие и игровые упражнения на развитие пальцевой и ручной ловкости, общей моторики и коррекционного воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- 3) Основная часть, задача которой разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»
- 4) Заключительная часть, состоящая из игр (двух или более) активной и малой (на внимание, быстроту реакции).

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году (с октября по май).

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ДООУ.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Педагогические ориентиры первого года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела, обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т.п.), пространственных представлений.

- Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

- Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

1. Техникou перемещения, правильного бега и остановки;
2. Техникou ловли и удержания мяча, передачи и ведения его;
3. Бросками мяча в мишень, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
4. Множеством элементов «школы мяча»;
5. Действиями с мячом без зрительного контроля;
6. Навыкам совместных действий.

Педагогические ориентиры второго года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.
- Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».
- Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т.е. способность экстренно сформировать программу действий; развитию умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.
- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол, баскетбол и футбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

1. Точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);
2. Технику ведения мяча путём усложнения заданий:
 - ведение с препятствием,
 - обводка предметов,
 - ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча,
 - ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т.д.);

3. Элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Для оценки психомоторного развития дошкольников используются диагностические методики, предложенные Н.О. Озерецким и Н.И. Гуревичем, адаптированные Т.С. Овчинниковой. Они позволяют оценить сформированность уровня психомоторного развития.

Итогом детской деятельности могут служить игровые занятия, физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Учебно-тематический план

Содержание работы с детьми (тематическая программа) первого года обучения:

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных направлениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Бросание мяча в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель.
14. Бросание мяча вдаль
15. Прокатывание мяча друг другу (руками, ногам).
16. Прокатывание в ворота мяча друг другу (руками, ногам).
17. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.
18. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
19. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Содержание работы с детьми (тематическая программа) второго года обучения:

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание мячей из разных исходных положений, разными способами.
5. Перебрасывание мячей разными способами.
6. Перебрасывание мячей из разных исходных положений.
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, сверху двумя руками, от плеча одной рукой с отскоком от земли (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.

11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз подряд одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча, продвигаясь прыжками.
19. Бросание мяча в цель из разных исходных положений.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. «Школа мяча» у стенки.

Примерный план-график распределения программного материала для старшей группы

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча, шарика с попаданием в предмет (кегли), катание «змейкой между предметами	+			+			+	
Бросание мяча вверх ловля его двумя руками	+		+		+			
Бросание мяча вверх ловля его одной рукой	+			+		+		
Бросание мяча друг другу с хлопком		+			+			
Бросание мяча друг другу и ловля его из положения сидя		+						
Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом		+			+			
Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли			+					
Бросание мяча друг другу и ловля в движении			+					
Бросание двумя руками набивного мяча	+				+		+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Прокати и попади»	+		+					
«Сбей городок»	+							
«Мяч сквозь обруч»	+			+				
«Мяч среднему»		+						
«Ловкая пара»		+				+		
«Ловишки с мячом»		+						
«Мяч водящему»			+					
«Попади в цель»			+		+			
Игры-эстафеты		+					+	+
Отбивание мяча								
Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте	+		+			+		
Отбивать мяч о землю двумя руками,		+		+			+	

продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении								
Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд			+		+			
Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли				+	+			
<i>Подвижные игры:</i>								
«Догони мяч»			+		+			
«Кати в цель»			+					
«Брось - догони»	+				+			
«Подвижная мишень»					+			
«Быстрый мячик»	+				+		+	
Игры-эстафеты				+				+
Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м			+		+		+	
Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой		+			+		+	
Метание в вертикальную цель	+		+		+			
Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой				+		+	+	
Забрасывание мяча в горизонтальную цель	+				+	+		
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину		+				+	+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Не упусти шарик»				+		+		
«Мяч об пол»					+	+		
«Сбей мяч»		+				+		
Игры-эстафеты			+			+		+
Прокатывание мяч ногами								
Прокатывание мяч правой и левой ногой						+	+	
Прокатывание мяч правой и левой ногой между предметами					+	+	+	
<i>Подвижные игры:</i>								
«Ловля мячей»							+	
«Попади в ворота»					+		+	
«Ловкая пара»						+	+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования								
	+					+	+	+

**Примерный план-график распределения программного материала для
подготовительной к школе группы**

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча в заданном направлении	+							

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками	+							
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой	+							
Бросание мяча друг другу с хлопками, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении		+	+		+			
Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа		+		+				
Катание друг другу набивного мяча		+		+				
Бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад		+			+			
Бросание мяча через верёвку (сетку) двумя руками						+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>								
«Точный удар»	+							
«Не упусти мяч»	+				+			
«Полоса препятствий»	+							
«Передача»		+		+				
«Сбей обруч»		+						
«Брось-поймай»		+			+			
Игры-эстафеты	+	+						+
Отбивание мяча								
Отбивать мяч о землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд			+		+			
Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом			+			+		
Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперёд в одном направлении			+		+			
Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу				+		+	+	
Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»		+		+				
<i>Подвижные игры:</i>								
«Кто быстрее»			+				+	
«Поймай мяч»			+			+		
«Играй, играй, мяч не теряй»			+					
«Игры с элементами баскетбола»			+	+				
«Проведи мяч»				+	+			
«Быстрый мяч»				+				
Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м	+		+		+			
Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой		+			+		+	
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой			+		+			
Метание в движущуюся цель правой и левой рукой		+		+		+		
Метание вдаль с нескольких шагов	+		+			+	+	
Забрасывание мяча в баскетбольную					+	+	+	+

корзину								
<i>Подвижные игры:</i>								
«Мишень-корзинка»					+			
«Волейбол с воздушными шарами»					+			
«Попади в цель»			+			+		
«Горизонтальная мишень»	+					+		
«Выстрел в небо»	+					+		
Игры-эстафеты			+		+	+		+
Прокатывание мяча								
Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами						+	+	
Прокатывание мяча ногами					+		+	
Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота						+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>								
«Мы футболисты»					+		+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования								
	+			+	+	+	+	+

Учебный план кружковых занятий «Школа мяча»

Основные двигательные действия	Первый год		Второй год	
	Количество часов			
	Теория	Практика	Теория	Практика
Катание и бросание мяча	40 мин	2 ч 40 мин	30 мин	2 ч 30 мин
Отбивание мяча	20 мин	1 ч 20 мин	20 мин	2 ч 10 мин
Метание, забрасывание	35 мин	2 ч 20 мин	1 ч	3 ч
Прокатывание мяча	10 мин	40 мин	10 мин	50 мин
Самостоятельные игры с мячом	10 мин	1 ч 55 мин	10 мин	2 ч 20 мин

Соотношение видов двигательных действий по годам кружковых занятий «Школа мяча» (%)

Этапы обучения	Основные двигательные действия					Всего
	Катание и бросание	Отбивание	Метание, забрасывание	Прокатывание	Самостоятельные игры	
1 год	31	15	27	8	19	100
2 год	23	19	31	8	19	100

Содержание занятий первого года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Прокатывание мяча в воротики (высотой 50 см) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, стараясь ударить несколько раз подряд.</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням (высота от пол 1 и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) с расстояния 1м.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м от груди и снизу.</p> <p>При ловле и броске мяча внимание детей фиксируется на правильном положении рук.</p>	«Прокати и попади», «Сбей городок».
2-ая неделя	<p>Прокатывание мячей змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга).</p> <p>Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на по (расстояние 1,5 м).</p> <p>Броски мяча по мишеням (на высоте 2м) от плеча одной рукой (расстояние до мишени 2м).</p> <p>Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.</p> <p>Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.</p>	«Прокати и попади», «Сбей городок», «Мяч сквозь обруч» .
3-ья неделя	<p>Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок.</p> <p>Броски мяча по мишеням (бмишеней) разными способами – по 3 броска в каждую мишень (два подхода).</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча.</p> <p>Прокатывание мячей по гимнастической скамейке от начала до конца (и.п. – стоя на полу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.</p>	Мяч сквозь обруч», «Брось - догони».
4-ая неделя	<p>Бросок мяча любым способом в корзину, поставленную на пол (высота 3м).</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням (по желанию в любую) разными способами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками от груди (по высокой дуге), снизу, с ударом об пол.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «горку».</p> <p>Расстояние до «горки» 1,5 м, высота – 30см.</p>	«Брось - догони», «Быстрый мячик».

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	<p>Прокатывание мячей по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх, до конца.</p> <p>Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» - низкий, «зайчик» - средний, «кенгуру» - высокий отскок.</p> <p>Бросок мяча в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Бросок мяча в баскетбольную корзину от плеча с расстояния 1,5 – 2м.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «речку». Расстояние до «речки» 1,5 м, ширина – 50см.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди.</p>	«Быстрый мячик», «Мяч среднему».
2-ая неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота – 0,8м.</p> <p>Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в большой обруч, лежащий на полу.</p> <p>Прокатывание мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - змейкой между кеглями, - в маленькие воротики (30×30 см) с расстояния 1,5 м, - в большие воротики (50×60 см) с расстояния 3м. <p>Бросок мяча от груди в стенку с ловлей его после отскока.</p>	«Мяч среднему», «Ловкая пара».
3-ья неделя	<p>Броски мяча в маленький обруч, лежащий на полу, с расстояния 3 м разными способами.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 3 м.</p> <p>Упражнение «Цепочка»: на полу два обруча – маленький (d - 55см) и большой (d - 1 м), они лежат рядом, один за другим. Нужно бросить мяч так, чтобы он попал в маленький обруч и отскочил в большой.</p> <p>Броски мяча в стену одной рукой с расстояния 2 м с ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочерёдно левой и правой рукой.</p>	«Ловкая пара», «Ловишки с мячом».
4-ая неделя	<p>Прокатывание мячей по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх с попаданием в обруч, лежащий на полу под приподнятым концом.</p> <p>Игра-соревнование «Чей зайчик дальше пропрыгает»: отбивание мяча на месте от пола одной рукой.</p> <p>Броски мяча по мишеням поочерёдно различными способами (8 мишеней пройти 3 раза).</p> <p>Игровое упражнение «Точный бросок»: перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (от груди и от плеча) точно в руки.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота от пола 1,2 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочерёдно).</p>	«Ловишки с мячом», «Сбей мяч», игры-эстафеты с прокатыванием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Ведение мяча одной рукой с медленным продвижением вперёд. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (расстояние 3 м). Броски мяча в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) от груди и от плеча с расстояния 2 м. Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку». Высота горки увеличивается до 1 м. Бросок мяча в обруч (d - 55см), лежащий на полу на расстоянии 3 м, любым способом.</p>	«Прокати и попади», «Мяч водящему».
2-ая неделя	<p>Броски (и ловля его после отскока) мячей поочередно в 5 обручей, лежащих на полу, продвигаясь вперёд приставным шагом боком. Ведения мяча вокруг себя правой, затем левой рукой. Удар мяча об пол правой и левой рукой. Удар левой – ловля правой рукой. Прокатывание мячей по скамейке с попаданием в обруч (d - 55см), лежащий на полу. Броски мяча в стену с расстояния 2,5 м: от груди, от плеча, одной рукой – с ловлей его после отскока от пола. Бросок мяча в волейбольную сетку с расстояния 2,5 м.</p>	«Мяч водящему, «Попади в цель».
3-ья неделя	<p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м). Сбить кеглю, стоящую на полу: прокатывая мяч; бросая мяч любым способом (расстояние 4 м). Работа с мишенями (4 мишени). Поочерёдные броски мяча по мишеням: от груди; от плеча; от пола; снизу. Упражнение выполняют 4 группы детей, по свистку переходя к следующей мишени, двигаясь по часовой стрелке. Броски мяча в баскетбольное кольцо с разных расстояний.</p>	«Попади в цель», игры-эстафеты с прокатыванием мячей.
4-ая неделя	<p>Ведение мяча в движении с разной высотой отскока (идут гулять «лягушата», «зайчата»).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через «речку». Расстояние до «речки» 1,5 м, ширина – 2 м.</p> <p>Метание малого теннисного мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	Игры – эстафеты с передачей мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
1-ая неделя	<p>Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку. Бросок маленького (теннисного) мячика в кеглю, стоящую на полу. Игровое упражнение «На прогулке с мячиком» (с большим мячом): - продвижение с ведением мяча, попадая на линию разметки границы поля, - прокатывание мяча в тоннель, пролезая вслед за ним, - отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), - бросок мяча от груди двумя руками в кольцо (d – 1 м), лежащее на полу.</p>	«Попади в цель», «Мяч сквозь обруч».
2-ая неделя	<p>Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 3 и 5 м). Метание маленького мячика в движущуюся цель – в большой катящийся мяч (расстояние 2-3 м). Передача мяча друг другу в тройках.</p>	«Мяч сквозь обруч», «Догони мяч».
3-ья неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»: - ведение мяча при свободной ходьбе, - прокатывание мячей змейкой между предметами, - ведение мяча при ходьбе спиной вперёд, - броски мяча об пол (и ловля после отскока), с продвижением по гимнастической скамейке. Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает: - через «горку» (высота 60 см), - через «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.</p>	«Кати в цель», «Не упусти шарик». Игры – эстафеты с ведением мяча.

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	<p>Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние от 1,5 м до 5 м). Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»: - броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружки, лежащие на полу справа и слева от линии движения, - ведение мяча в приседе, - прокатывание мяча в «горку» по гимнастической скамейке с наклоном, - ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).</p>	«Попади в цель», «Брось – догони».
2-ая неделя	<p>Броски мяча в баскетбольную корзину издали (расстояние 4 м) от плеча одной рукой. Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2 – 3 обруча). Мячик прыгает из обруча в обруч. Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мяч в 4 мишени разными способами. По свистку дети меняются, переходя к следующей мишени. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах: пара бросает мяч 5 раз, стараясь не уронить. Отмечается, какая пара ни разу не уронила мяч (повторить 4-5 раз).</p>	«Брось – догони», «Подвижная мишень».
3-ья неделя	<p>Броски мяча по кругу в пятёрках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - броски мяча поочередно по обручам, лежащим на полу (на расстоянии 0,5 м друг от друга), продвигаясь боком приставным шагом, - отбивание мяча от пола, продвигаясь сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке, - прокатывание мяча в воротики (50×80 см) с расстояния 4 м, - ведение мяча при свободной ходьбе. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (с расстояния 3 м).</p>	«Подвижная мишень», «Быстрый мячик».
4-ая неделя	<p>Игра «Разноцветные мячики». Игра «Собачка» (по 3 человека). Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «речку» (ширина 1,5 м, броски с расстояния 2 м). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки) и ловля после отскока от пола.</p>	«Мяч об пол». Попади в ворота».

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулке с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча, передвигаясь скрестным шагом боком, - ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу (на расстоянии 50 см друг от друга), с броском мяча в каждый промежуток между палками, - отбивание мяча от пола при ходьбе по лежащему на полу бревну и по гимнастической скамейке, - ведение мяча при свободной ходьбе, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо. <p>Метание маленького мячика в баскетбольный щит с расстояния 6 м. Передача мяча друг другу в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м.</p>	«Ловкая пара», «Догони мяч».
2-ая неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на цилиндры с расстояния до сетки 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до цилиндров также варьируется.</p> <p>Игра «Собачка».</p> <p>Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень (8 мишеней). Пройти 3 раза.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег: перенести шарики разного цвета из двух обручей, лежащих на расстоянии 1,5 – 3 м (сначала шарик одного цвета, затем – другого), - прокатить мяч змейкой между кеглями (4 кегли, стоящие на расстоянии 50 см друг от друга), затем оббежать ориентир и прокатить мяч в воротики (50×80 см), стоящие на расстоянии 2 м, следующему игроку. 	«Не упусти шарик», «Мяч об пол».
3-ья неделя	<p>Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Мячик прыгает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - через «горку» (высота 1 м), - через «речку» (ширина 2 м). <p>Ведение мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи, подвешенные на верёвку на высоте 2 м.</p>	«Сбей мяч», «Ловкая пар».
4-ая неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (маленький теннисный мячик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча по скамейке, - бросок (и ловля после отскока) мячика поочерёдно в обручи, лежащие на полу цепочкой друг за другом (5 штук), - прокатывание мяча змейкой между кеглями, идя в приседе гусиным шагом, - бросок мячика в обруч, лежащий на полу (на расстоянии 3 м). <p>Ведение мяча (2 м), остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 3 м).</p>	«Ловкая пара», игры – эстафеты с метанием и забрасыванием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	<p>Разминка с обручем – прокатывание малого обруча друг другу с расстояния 4 м.</p> <p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: бросание мяча в парах через обруч с расстояния 2,5 м.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 мишени разными способами (смена мишени по свистку).</p> <p>Игра «Аист и лягушата» (вариант 2 – в движении).</p>	«Быстрый мячик», «Ловля мячей».
2-ая неделя	<p>Игровое упражнение не урони мячик»: броски мяча друг другу разными способами в парах. Отмечается пара, более удачно передающая мяч.</p> <p>Упражнение с малым мячом: прокатиться по мосту «брёвнышком», встать и бросить мяч в мишень (с расстояния 2 м, высота мишени 1,2 м).</p> <p>Броски малого мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 3 м). Фиксируем точность попадания.</p> <p>Эстафета с прыжками по «кочкам».</p> <p>Комбинированная эстафета.</p>	«Ловля мячей», «Попади в ворота».
3-ья неделя	<p>На прогулку с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячик прыгает через «горку», - отбивание мяча, продвигаясь скрестным шагом боком, - отбивание мяча от пола при ходьбе по гимнастической скамейке и бревну, - ведение мяча при ходьбе спиной вперёд. <p>Передача мяча в парах в движении (двигаясь параллельно друг другу на расстоянии 1,5 м), остановка и бросок в баскетбольное кольцо поочередно каждым ребёнком пары.</p> <p>Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении.</p>	«Попади в ворота», «Ловкая пара».
4-ая неделя	<p>Броски мяча через обручи, подвешенные на верёвке (высота 1,8 м) в движении в парах поочередно.</p> <p>Ведение мяча по цепочке обручей (4 штуки), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч.</p> <p>Ведение мяча в движении боковым галопом.</p> <p>Бросок в баскетбольное кольцо издали (с расстояния 5 м).</p> <p>Работа с мишенями: броски мяча в каждую мишень с ловлей после удара об пол (6 мишеней). Пройти 3 раза.</p>	Эстафеты с катанием и ведением мяча, «Ловля мячей».

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие.

Содержание занятий второго года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Прокатывание мячей змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга).</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча (высота – 2 м, расстояние до мишени 2 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди, от плеча.</p> <p>Броски мяча в корзину, стоящую на полу, от груди (с высокой траекторией полёта мяча). Расстояние до корзины 3 м.</p>	«Точный удар», «Не упусти мяч».
2-ая неделя	<p>Прокатывание мяча в воротики (высота – 50 см) с расстояния 2 м.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах (с расстояния 2 м) от груди (с высокой траекторией полёта мяча), снизу, с ударом об пол.</p> <p>Броски мяча от груди в обруч (d - 55см), лежащий на полу, с расстояния 4 м (с высокой траекторией броска).</p> <p>Броски мяча от границы поля (с расстояния 3 м) через волейбольную сетку от груди и от плеча.</p> <p>Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке снизу вверх до конца.</p>	«Не упусти мяч», «Полоса препятствий».
3-ья неделя	<p>На прогулку с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча при свободной ходьбе, - прокатывание мяча змейкой между предметами, - броски мяча об пол и ловля после отскока при ходьбе по гимнастической скамейке, - бросок мяча в обруч, лежащий на полу с расстояния 3 м. <p>Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние 1, 2, 3, м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 3 м различными способами.</p>	«Полоса препятствий», «Горизонтальная мишень».
4-ая неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота – 40 см) с расстояния 2 м.</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням (4 мишени) разными способами: снизу; от пола; от груди; от плеча.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 1 и 2 м.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу через волейбольную сетку с различных расстояний (1, 2, 3 м).</p>	«Выстрел в небо», эстафеты с катанием и бросанием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	<p>Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата, «зайчики» «кенгуру»).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «речку» (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Игра «5 бросков» (2-3 раза).</p> <p>Прокатывание мяча: змейкой между кеглями; в маленькие воротики (50×60 см) с расстояния 1,5; 3 м.</p> <p>Игровое упражнение «Точный бросок».</p> <p>Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку точно в руки.</p>	«Передача», «Полоса препятствий».
2-ая неделя	<p>Игровое упражнение цепочка обручей.</p> <p>Бросок мяча в маленький обруч (d - 55см) так, чтобы он оскочил в большой обруч (d – 1 м), лежащий рядом.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота – 1,5 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Бросок теннисного мяча в стену одной рукой с ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы.</p> <p>Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	«Передача», «Сбей обруч».
3-ья неделя	<p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м).</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), - прокатывание мяча в тоннель с пролезанием вслед за ним (используются 2 тоннеля, лежащие рядом, можно прокатывать мяч в любой), - отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперёд, - ведение мяча, остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. <p>Бросок малого (теннисного) мяча мяча в кеглю, стоящую на полу (расстояние 4 м).</p>	«Сбей обруч», «Брось поймай».
4-ая неделя	<p>Броски в баскетбольную корзину: дети (6 человек) стоят полукругом на расстоянии 1,5 м от корзины (6 точек броска).</p> <p>Перебрасывание мяча в парах различными способами (расстояние 3 и 5 м).</p> <p>Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза).</p> <p>Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).</p>	«Брось поймай», игры эстафеты с бросанием мячей.

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Передача мяча в парах в движении (расстояние 2 м). Дети передвигаются по двум параллельным линиям, перебрасывая друг другу мяч, пара за парой.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча при ходьбе в приседе, - отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну, - броски мяча справа и слева от лежащего на полу каната, - прокатывание мяча по гимнастической скамейке с попаданием в обруч, лежащий за ней. <p>Игровое упражнение «Ловкий мяч»: мячик прыгает через «горку» (высота - 60 см), «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.</p>	«Кто быстрее», «Поймай мяч».
2-ая неделя	<p>Метание маленького (теннисного) мячика в большой катящийся мяч (d – 55 см) с расстояния 3 м.</p> <p>Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2, 3 обруча): мячик прыгает из обруча в обруч.</p> <p>Передача мяча друг другу в тройках.</p> <p>Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении (дети двигаются параллельно сетке на расстоянии 1,5 – 2 м от неё, перебрасывая друг другу мяч).</p>	«Поймай мяч», «Играй, играй, мяч не теряй...».
3-ья неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча с попаданием в каждый обруч из цепочки (на полу 5 обручей), - отбивание мяча от пола с ходьбой сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке, - мячик прыгает через «горку» (высота – 80 см), - ведение мяча с движением боковым галопом. <p>Броски мяча друг другу по кругу в пятёрках.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3м от сетки).</p>	«Играй, играй, мяч не теряй...», «Игры с элементами баскетбола».
4-ая неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мяч»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием в куб с расстояния 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до куба также варьируется.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 различные мишени определёнными способами в каждую (смена мишени по свистку).</p> <p>Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам (правила, подачу, переход команды отрабатываем по сигналу).</p>	«Попади в цель», игры - эстафеты с метанием, забрасыванием.

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
1-ая неделя	<p>Ведение мяча и защитные действия в тройках. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: - ведение мяча с ходьбой скрестным шагом боком, - ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, с ведением мяча по промежуткам между палками, - отбивание мяча от пола с ходьбой змейкой между стойками, - отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну и гимнастической скамейке.</p>	«Передача», «Игры с элементами баскетбола».
2-ая неделя	<p>Передача мяча в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2м, остановка и бросок в кольцо поочередно каждым ребёнком пары. Игровое упражнение «Дрессируем мячики»: броски мяча в парах при движении вдоль верёвки с подвешенными на ней обручами (обручи расположены на расстоянии 1 м друг от друга) на высоте 1,8 м; мяч бросается в каждый обруч поочередно каждым ребёнком.</p>	«Игры с элементами баскетбола», «Проведи мяч».
3-ья неделя	<p>Игра «Волейбол». «Найди партнёра» (эстафета). «Горячий мяч».</p>	«Быстрый мяч».

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	Передача в парах друг другу двух мячей: один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой – от груди. Броски делаются одновременно. Работа с мишенями (8 мишеней), пройти 3 раза.	«Не упусти мяч», «Брось – поймай».
2-ая неделя	Передача в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок делает бросок через волейбольную сетку от груди, другой прокатывает свой мяч под сеткой.	«Брось – поймай», «Проведи мяч».
3-ья неделя	Игровое упражнение «На прогулке с мячом»б - ведение мяча змейкой между кеглями, - бросок в корзину с расстояния 2м, - ведение мяча в приседе, - ведение мяча по обручам (6 обручей).	«Проведи мяч», «Мишень – корзинка».
4-ая неделя	«Мы футболисты». «Подвижная цель». «Ловишки с мячом». «Волейбол с воздушными шарами». Игры – эстафеты с метанием, забрасыванием.	

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи. Работа в паре: один ребёнок подаёт мяч, другой ловит и бросает его в кольцо. После 5 бросков игроки меняются.	«Поймай мяч», «Попади в цель».
2-ая неделя	Метание малого (теннисного) мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м, ловля его после отскока.	«Попади в цель», «Горизонтальная мишень».
3-ья неделя	Передача мяча в парах в движении параллельно друг другу (расстояние 3м).	«Горизонтальная мишень», «Выстрел в небо».
4-ая неделя	<p>«Блуждающий мяч».</p> <p>«Эстафетная передача мячей».</p> <p>«Народный мяч».</p> <p>«Все к своим флажкам».</p>	

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	«Кто быстрее». «Мяч в корзину». «Мяч с двух сторон». «Волейбол».	
2-ая неделя	«Мы футболисты». «Эстафета с ведением мяча». «Передача мяча в парах». «Баскетбол».	
3-ья неделя	«Защитники». «По движущейся цели». «Эстафета через сетку».. «Выбивала.	
4-ая неделя	«Мяч над головой». «Охотники зайцы». «Эстафета с передачей мяча». «Баскетбол».	

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие.

Методическое обеспечение программы

Начальный этап обучения в «Школе мяча»

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развиваются умения следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Организационно-методические указания: на начальном этапе обучения целесообразно давать игровые упражнения, стимулировать свободные игры с мячом, не ставя целью отработку техники этих действий.

Этап углублённого обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

Организационно-методические указания: на втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений, ускорение и замедление темпа передвижения, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости, внимания к точности броска, удара, падения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах.

Организационно-методические указания: на третьем этапе совершенствуются произвольность, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Важным условием при развитии произвольности является принятие и выполнение ребёнком правил игры и взаимодействия с другими детьми. С самого начала занятий ребёнок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе, основные принципы взаимодействия с её членами. На первых порах особенно важна чёткая, повторяющаяся структура занятия, так как это является дополнительным организующим моментом для детей.

Приёмы техники владения мячом в спортивных играх

Футбол	Волейбол (пионербол)	Баскетбол
<ul style="list-style-type: none"> • Перемещение по прямой, «змейкой» • Удары по неподвижному мячу • Приём мяча • Ведение мяча • Ведение мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу • Передача двумя руками от груди • Ловля мяча на месте • Перемещения: выпады, скользящие 	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка баскетболиста • Передвижение по залу бегом • Остановка, поворот • Ловля мяча • Передача мяча двумя

<p>«змейкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча друг другу • Забивание мяча в ворота • Учебные игры 	<p>и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывания мяча в парах • Подвижные игры, учебная игра 	<p>руками от груди</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча двумя руками от груди в движении • Ведения мяча на месте правой (левой) рукой • Ведения мяча в движении правой (левой) рукой • Бросок мяча в корзину двумя руками • Учебная игра
--	---	---

Закрепление элементов спортивных игр через подвижные игры (самостоятельная двигательная деятельность) детей 5-7 лет

Элементы футбола	Элементы волейбола (пионербола)	Элементы баскетбола
<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча парами • Гонка мяча • Задержи мяч • Игры в футбол вдвоём • Забей в ворота • У кого больше мячей • Футболист • Сильный удар • Забей гол • Попади в мишень • Смена сторон • Футбольный слалом • С двумя мячами • Попади в мяч • Пингвины с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Поймай мяч • Кого позвали, тот ловит • За мячом • Мяч водящему • У кого меньше мячей • Борьба за мяч • Мяч в воздухе • Передал – садись • Перестрелка 	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч ловцу • Мотоциклист • Ловец с мячом • Вызов по номерам • Ведение мяча парами • Борьба за мяч • Охотники и звери • Стой • Мяч водящему • У кого больше мячей • Вызов по именам • Поймай мяч • Играй, играй, мяч не теряй • Брось дальше • Перебрось повыше • Займи свободный кружок • Гонка мячей по кругу

Эстафеты с мячом

Эстафета — это вид соревнования, в котором на определенном участке пути соревнующийся сменяется своим товарищем и передает ему условленный предмет. Эстафета может состоять из одних и тех же игровых заданий или смешанных, из разных групп игр (например, 1-й этап — прокатывание мяча, 2-й этап — подбрасывание и ловля и т. д.). Эстафета может проводиться между звеньями, командами, подгруппами с различным построением играющих, но чаще всего в колонну по одному, так удобнее, проще, эффективнее.

Педагог, составляя эстафету, вводит такие игровые задания, которые хорошо усвоены детьми, и они могут быстро и легко выполнять их. Если кто-либо из детей допускает ошибки при выполнении очередного этапа, то педагог не должен прерывать хода игры, а сделать замечание только в конце. Если же многие дети допускают ошибки, то можно остановить игру и дать точное указание, как выполнить то или иное задание.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом

Отслеживание уровня усвоения действий с мячом проводится в форме наблюдения. Вводная и итоговая диагностика проводится путем наблюдения в рамках итоговых игровых занятий: при проведении игр, выполнении различных заданий, воспитатель наблюдает за решением поставленных задач и результаты вносит в карту наблюдений.

Ф.И. ребёнка	Старшая группа						Подготовительная группа					
	1	2	3	4	5	6	1	2			3	
Начало года												
Конец года												

Условные обозначения:

▲ – низкий уровень

■ - средний уровень

● - высокий уровень

Первый год обучения

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом..

Средний. 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. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Второй год обучения

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Методика оценки сформированности уровня психомоторного развития.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 секунд.

В – ребёнку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см сначала вперёд, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и свобода совершаемого движения.

С – ребёнок должен поразить цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяч 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д – ребёнку предлагается скатать шарик из листа папирусной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперёд, помощь другой рукой отсутствует. Для ведущей руки норма 15 с, для второй – 20 с.

Задания для детей 6-7 лет

А – в течении 10 с ребёнок должен устоять на одной ноге, другая нога согнута, стопа приставлена к колену, а колено отведено под прямым углом. После 30 с отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребёнку предлагается по команде быстро без помощи рук сесть по-турецки, а затем встать.

С – ребёнок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом 50 см.

Д – ребёнку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 с, для второй – 45 с.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

Диагностика психомоторного развития

Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		Д	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость.

В – пробы на динамическую координацию, на способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения.

С – пробы на зрительно-моторную координацию, на точность выполнения движений и умений согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Д – пробы на более согласованные, более дифференцированные действия, на способность к манипулированию предметами

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адашкявичене, Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992.
2. *Вавилова, Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981.
3. *Глейберман, А.Н.* Упражнение с набивным мячом [Текст] / А.Н. Глейберман. – М.: Издательство «Физкультура и Спорт», 2005.
4. *Давыдова, М.А.* Спортивные мероприятия для дошкольников: 4–7 лет [Текст] / М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007.
5. *Желобкович, Е.Ф.* Футбол в детском саду [Текст] / Е.Ф. Желобкович. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. *Кожухова, Н.Н. и др.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
7. *Николаева, Н.И.* Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений [Текст] / сост. Н.И. Николаева. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008.
8. *Овчинникова, Т.С. и др.* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах [Текст] / СПб.: Издательство КАРО, 2010.
9. *Овчинникова, Т.С. и др.* Игры, занятия и упражнения с мячами [Текст] / М.: Просвещение, 2010.
10. *Осокина, Т.И. и др.* Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / М.: Просвещение, 1983.
11. *Хухлаева, Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Просвещение», 1984.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игры с мячом**Мяч в кругу**

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом — в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку 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», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т. п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывала мяч.

Методические приемы. Воспитатель находится между двух кругов, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

Мяч с горки

Цель игры. Прокатывание мяча с горки.

Описание игры. Дети стоят в колонну по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2—4 горки вполне достаточно для группы. Ребенок скатывает мяч, идет (бежит) за ним, передает его следующему и становится в колонну сзади.

Выигрывает команда, которая лучше и быстрее выполнит задание.

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает сбоку от колонн и следит, чтобы дети возвращались строго по указанной стороне (во избежание столкновений). На расстоянии 2—3 м от горки устанавливается препятствие, задерживающее мяч на месте. Воспитатель может предложить различные варианты скатывания мяча: скатывать левой рукой; скатывать двумя руками; скатывать мяч, дуя на него; скатывать мяч, чтобы он прошел в ворота, сделанные из кубиков, мячей, под дугами, стульями, между стульями; скатывая мяч, поймать его в совок.

Докати до стены

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6—8 палок образуют два коридора шириной 30—50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Догони мяч

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2—4 коридора шириной до 30 см и длиной 3—4 м. Дети распределяются на 3—4 команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

Закати мяч

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30—40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2—3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой. При неоднократном проведении игры можно увеличить расстояние от места прокатывания до ворот, но не более 5—6 м.

Поймай отскочивший мяч

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной — ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.

Игра может проходить по подгруппам, тогда надо 2—3 игровых поля, т. е. составить 4—6 столов.

Мяч в горку

Цель игры. Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры. Дети стоят по кругу (7—8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска).

Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его

руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, вводит новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; катить мяч левой рукой с близкого расстояния.

Мяч через две горки

Цель игры. Прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, каждая — против своей горки на расстоянии 2—3 м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу «Начинай!» водящий первой команды встает перед горкой на расстояние 1 м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч водящий второй команды и т. д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

Мяч вдогонку

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3—4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3—4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходиться с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

ИГРЫ С ПОДБРАСЫВАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА

Подбрось — поймай

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим напротив в другом звене. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т.д.

Перебрось мяч

Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.

Игра может проходить по сигналу воспитателя: «Начали!» Дети одновременно перебрасывают мяч.

Из обруча — в обруч

Цель игры. Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети стоят четырьмя звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1 м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80—100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде.

Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50 см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Мяч по дорожке

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, веревок (или рисуют) коридор шириной 50—100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч об пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребенок уронит мяч, он должен поднять и продолжать вести его с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда предыдущий играющий пройдет коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по определенной стороне. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель контролирует соблюдение правил игры, дает советы, как лучше вести мяч, чтобы он был действительно послушным: нужно не ударять

по мячу, а, дождавшись, когда он после отскока от пола коснется руки, как бы вдавливать, вминать его в пол мягкими, плавными движениями кисти руки; тело должно быть наклонено вперед, ноги согнуты слегка в коленях. Педагог обращает внимание, чтобы дети правильно передавали мяч, действовали с мячом до конца дорожки, варьирует игру: вести мяч в прямом направлении сначала правой рукой до середины, а затем левой; попеременно правой и левой.

Мяч вокруг обруча

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу.

Описание игры. Дети распределяются по 4—5 команд. Напротив команды на расстоянии 1,5—2 м лежат обручи, диаметр каждого 80—100 см (можно использовать хула-хуп). По сигналу воспитателя первые начинают вести мяч, направляясь к обручам, обходят его, берут в руки, затем бегом возвращаются в свою колонну и передают мяч следующему. Если кто-либо роняет мяч, он продолжает вести его с того места, где упал мяч.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от обручей, напоминает, как лучше вести мяч: ударять серединой ладони в тот момент, когда мяч отскочил от пола почти до колена, направлять удар по мячу чуть сбоку от себя, чтобы не наткнуться на него.

Игра проводится с детьми только тогда, когда они научатся вести мяч в прямом направлении. Вести мяч можно правой рукой, левой или поочередно.

ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движения. Воспитывать честность, справедливость.

Описание игры. 10—12 детей располагаются на расстоянии 1,2-2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Бросание мяча в парах

Задачи. Учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять умение совместно играть с мячом.

Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

Методические указания. Ловить мяч после броска и передавать его можно только в своей паре.

Эстафеты с мячом

1-й этап- пробежать от старта до финиша, подбрасывая мяч, а обратно идти и отбивать мяч о землю рукой.

2-й этап - пробежать от старта до финиша и обратно, перебрасывая из руки в руку маленький мяч над головой. Кто быстрее?

3-й этап - прыгать от старта до финиша и обратно, верхом на мяче-прыгунке, при этом напевая веселую песенку. Кто быстрее допрыгает и лучше поет?

4-й этап - пробежать от старта до финиша, пропуская небольшой мячик под ногой, на финише взять еще один небольшой мячик и, жонглируя двумя мячиками, пробежать от финиша до старта. Нужно стараться не уронить мячи и пробежать как можно быстрее.

5-й этап - добежать до финиша и, взяв на нем два больших мяча (арбуза), добежать с ними от финиша до старта. Мячи-арбузы ронять нежелательно, ведь они могут «разбиться».

6-й этап - зажав мячик между коленками, идти от старта до финиша подобно забавным пингвинчикам. От финиша до старта взять мячик в руки, добежать и отдать мячик следующему участнику команды. Чья команда быстрее справится с этим заданием, та и будет являться победительницей.

7-й этап - каждый участник команды должен принести по одному разноцветному мячу в яркую коробку на финише. Кто быстрее?

8-й этап - бежать от старта до финиша, футбольный мячик ногой, при этом змейкой обегать расставленные по пути следования кегли. Также бежать обратно. Главная задача состоит в том, чтобы не только сделать это как можно быстрее, но и в том, чтобы не сбить кегли. Итак, кто же будет аккуратнее, точнее, осторожнее?

9-й этап - бежать от старта до финиша, подбрасывая на ходу надувной мячик над головой, так же бежать от финиша до старта. Нужно стараться не уронить мяч и выполнить задание как можно быстрее.

10-й этап - добежать от старта до финиша и точным броском постараться забросить мяч в установленную на финише баскетбольную корзину. Затем добежать до старта и передать мяч следующему игроку.

11-й этап - подгонять маленький мячик детской клюшкой для хоккея от старта до финиша, а на финише забить мячик в поставленные на финише ворота. Далее добежать до старта и передать реквизит следующему игроку. Кто сделает это точнее и быстрее? Кто забьет больше голов в счет своей команды?

12-й этап - довести от старта до финиша большой детский грузовик, наполненный доверху разноцветными маленькими мячиками. На финише выгрузить содержимое из кузова в специальную коробочку, добежать обратно до старта, передать грузовичок следующему участнику команды. Следующий участник бежит до финиша и загружает кузов мячиками,

едет с этим грузом к старту и передает следующему игроку. Игрок везет грузовик к финишу, выгружает и т. д.

13-й этап - бежать от старта до финиша, собирая разбросанные по пути следования небольшие разноцветные мячики (4-6 штук). Кто сделает это быстрее, тот и победит.

14-й этап - надувной детской разноцветной кувалдой для плавания подгонять надувной мячик от старта до финиша, бежать туда и обратно. Кто быстрее?

15-й этап - бежать от старта до финиша с маленьким ярким мячиком, положенным на бадментонную ракетку. Следить за тем, чтобы мячик не упал по пути следования. На финише взять реквизит в руки, добежать до старта и передать следующему игроку. Кто окажется быстрым и ловким, тот, конечно же, и одержит победу.

Итоговое физкультурно-познавательное занятие в старшей группе «История возникновения мяча»

1. Сформировать у детей знания о том, каким мяч был в древности, и какие есть мячи сегодня.
2. Закрепить умение детей перебрасывать мяч друг другу разными способами,
3. Закреплять умение передавать мяч в колонне.
4. Совершенствовать прыжки на двух ногах через набивные мячи.
5. Поднять эмоциональное настроение, развивать внимание, быстроту реакции, ловкость в упражнениях с мячом.

Оборудование.

Мяч из камыша, мяч из шкуры, мяч из тряпок, набивные (весом 1 кг) и резиновые мячи по количеству детей, футбольный, волейбольный, надувной, баскетбольный мячи, музыкальный центр, аудиозапись «Побегаем, попрыгаем» (музыкально ритмические движения).

Ход занятия

Построение детей в шеренгу.

Загадываю загадку:

Кинешь в речку – не тонет
 Бьешь о стенку – не стонет
 Будешь оземь кидать
 Станет кверху летать.

Дети: Мяч.

Сегодня я хочу предложить путешествие в прошлое, чтобы узнать каким был мяч раньше, когда нас с вами ещё не было. Хотите отправиться в прошлое? Тогда включаем машину времени (музыкальный эффект) и отправляемся в путь.

Под музыку дети идут в колонну по одному.

Ходьба обычная, ходьба на носках – *идем по тонкой дощечке.*

Ходьба с высоким подниманием колена – *идем по высокой траве.*

Бег с ускорением – *убегаем от динозавров.*

Бег змейкой – *бежим по извилистой тропинке.*

Бег с препятствиями - *перепрыгивание через кубы h 20 см.*

Ходьба обычная. Упражнения на восстановление дыхания.

Перестроение в круг.

Беседа. Первоначально мяч плели из тростника или камыша и был он не совсем круглый

(Дети передают мяч из камыша друг другу). Как вы думаете, удобен был такой мяч?

Ответы детей (нет, он не прочный, от него мусор, им не удобно играть в футбол и др.)

Затем люди стали набивать шкуру животного тряпками, песком, перьями (дети передают мяч, сделанный из шкуры), но такой мяч тоже был неудобен, почему?

Ответы детей: (был тяжелый, не прыгает).

Древние люди не знали, что можно делать таким мячом. А мы с вами можем сказать, что такой мяч нужен. Для чего? Ответы детей (можно делать упражнения, укрепляет мышцы, развивает силу).

Дети берут набивные мячи и перестраиваются врассыпную.

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом

1. И.П. о.с. мяч в опущенных руках.

В:1- мяч вверх

2 - И.П. повторить 6 раз.

2. И.П. ноги врозь, мяч в руках.

В:1 – поворот, мяч вверх.

2 – И.П.

3 – тоже в другую сторону.

4 - И.П. повторить по 3 раза в каждую сторону

3. И.П. о.с. руки на поясе, мяч на полу.

В:1 - поставить ногу на мяч , перекачивать мяч вперед-назад, не снимая ногу.

2 – И.П.

3 – то же другой ногой

4 – И.П. повторить по 4 раза каждой ногой.

4. И.П. лежа на спине, мяч зажат между ступнями.

В:1- руки вверх.

2 – махом рук вперед, сесть

3 – наклон вперед коснуться мяча.

4 - И.П. повторить 6 раз.

5. И.П. лежа на спине, мяч зажат между ступнями

В:1 - приподнять прямые ноги и удерживать их на счет 2-3-4

5 - И.П. повторить 5 раз.

6. И.П. о.с. мяч в руках

В:1 - присед, мяч вперед (спину держать прямо)

2. - И.П. повторить 6 раз

7. И.П. о.с. мяч на полу перед собой.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

Повторить 2 раза по 15-20 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Упражнение на дыхание. “Воздушный шар”

1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши (“шар лопнул”);

2 – руки в стороны, вниз, произнося “с-с-с” или “ш-ш-ш” (“шарик спустился”).

Повторить 2 раза.

Беседа.

Прошли годы. В Древней Греции для игры в регби (футбол) впервые придумали великолепный наполнитель – обычный воздух. Мячи изготавливались из разных материалов. Зависело от того, каких материалов было больше. Например, индейцы любили охотиться, и поэтому мячи делали из шкур оленей. В Японии играли мячами из плотно скомканных и обмотанных веревками тряпок. А в Америке Колумб (вопрос детям: кто такой Колумб? - *это человек открывший Америку*) видел как дети играют в мяч из растительной смолы, которую обрабатывали раствором. Именно такие мячи он привез в Европу.

И этот мяч дошел до нас (показываю резиновый мяч). Посмотрите из чего он сделан сегодня? Какой он? Что внутри? (Ответы детей: он круглый, упругий, легкий, яркий, красивый. Внутри – воздух). Для чего нужен воздух? (Ответы детей). Как вы думаете, игры в мяч полезны для детей? (Да, они развивают силу, ловкость, быстроту, с мячом интересно играть).

Сейчас много разнообразных мячей (футбольный, волейбольный, баскетбольный, надувной).

Дети передают мячи друг другу, пробуют как они отскакивают от пола, и говорят, чем они отличаются друг от друга.

Вывод: мячи бывают большие и маленькие, легкие и тяжелые, сделаны из разных материалов, но все они заполнены воздухом. Поэтому они умеют летать, прыгать и катиться.

Дети встают в две шеренги. (Покажите, что умеет ваш мяч).

1. Перебрасывают мяч друг другу стоя в шеренге (разными способами). Повторяют 15 раз.

2. Перепрыгивают через набивные мячи, положенные на полу (5-6 мячей на расстоянии 40 см). Повторяют 3-4 раза (поточно).

3. Передача мяча по низу стоя в колонне. Подвижная игра “Колобок”. Повторяют 2 раза.

Дети стоят в двух колонах по 5-6 человек. В руках у капитанов по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок
Покатился на лужок.

Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.

С последним словом капитаны наклоняются вперед и начинают передавать мяч между ног следующему игроку, стоящие последними игроки с мячом бегут вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны вновь не окажутся впереди.

Вопрос: Какие игры с мячом вы знаете? (Ответы детей)

Какие вы знаете спортивные игры с мячом? (Ответы детей)

Подвижная игра «Охотники и утки»

Вопросы о содержании и правилах игры. указания о способах увертывания. Повторить 3 раза.

Игра малой подвижности «Веселый мяч»

Дети, стоя в кругу, имитируют руками вытянутыми вперед отбивание мяча.

Вот любимый, звонкий мяч
Вновь пускается он вскачь
Бьют его, а он не злится
Он все больше веселится
Как не странно без битья
Нет для мячика житья.

Вот такая история нашего обычного мяча. Ну а нам пора назад в наш любимый детский сад. Включаем машину времени (музыкальный эффект).

И под музыку дети уходят из зала.

Итоговое игровое занятие в подготовительной группе «В королевстве волшебных мячей» с использованием здоровьесберегающих, игровых технологий и ИКТ

Цель: совершенствовать умения и навыки владения мячом.

Задачи:

Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.

Формировать правильную осанку.

Закреплять чувство равновесия, ловкость.

Инвентарь: мячи набивные, резиновые на каждого ребёнка, обручи 8 штук, 2 баскетбольных мяча, 1 волейбольный и теннисный мяч, воздушные шары на каждого ребёнка, шарик, трубочка на каждого ребёнка, мячи малого размера на каждого ребёнка, футбольные мячи на пару детей, мяч с надписью «королевство волшебных мячей».

ТСО: аудиоаппаратура, проектор, ноутбук, презентация «Какие бывают мячи», аудиозаписи на USB носителе.

Предварительная работа: просмотр презентации «Какие бывают мячи», организация интерактивной выставки мячей, целевая экскурсия на школьный стадион, участие в совместных спортивных играх с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) с родителями.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Организовать детей	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равновесие. Создание игровой мотивации.	1 минута	Неожиданно в зал закатывается мяч с надписью «Королевство волшебных мячей». Он приглашает детей в путешествие, каждая «остановка» сопровождается сменой слайда презентации.
	Закреплять умение легко ходить и	Ходьба и бег с мячом с заданиями	3 минуты	В колонну друг за другом дети берут мячи,

	бегать			выполнение под музыку.
		Перестроение в 2 колонны. ОРУ с набивными мячами		
	Формирование правильной осанки. Включить в активную работу мышцы рук и плечевого пояса	И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – опуститься на всю стопу, мяч положить на плечи за головой, 3 – как 1, 4 – и.п.	Мальчики 8р., девочки 6 р.	Руки прямые
	-//- мышцы спины и ног	И.п. то же, ноги вместе. 1 – наклониться вперёд, мячом коснуться пола, 2 – и.п., 3 – присесть, руки вперёд, 4 – и.п.	Мальчики 8р., девочки 6 р.	
		И.п. – сесть, ноги вместе, прямые, мяч под правой рукой. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами, 3-4 – и.п., то же левой рукой	Мальчики 8р., девочки 6 р.	Ноги вместе, прямые.
	-//- мышцы ног	И.п. то же, мяч между ступнями. 1-2 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взять двумя руками, 3-4 – вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.	8 раз	
	Профилактика плоскостопия	И.п. то же, мяч на полу, руки в упоре сзади, прокатить мяч стопами вперёд-назад.	4 раза	
	-//- мышцы	И.п. лечь на спину,	Мальчики	Ногу не сгибать

	стопы	мяч в прямых руках. 1-2 – поднять руки правую ногу вверх, 3-4 – и.п., то же другой ногой.	8р., девочки 6 р.	
		И.п. лечь на живот, руки развести в стороны (под одной рукой мяч) 1-2 – передвигая рукой по полу, переложить мяч из одной руки в другую (над головой) 3-4 – и п.	8 раз	
	Развивать координацию движений. Усилить функцию дыхания.	Прыжки: - на одной ноге вокруг мяча в одну сторону, на сигнал – в другую	10 раз	
		- одна нога на мяче, менять ноги, - через мяч	10 раз 10 раз	
Основная	Развивать ловкость, меткость, координацию движений.	«Школа мяча» на месте (с теннисным мячом) 1.Бросит мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.	По 2 раза каждой рукой	
		2.Бросит мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.	По 2 раза каждой рукой	
		3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока.	Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой рукой.	
		4.Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз	Отбивать правой и левой рукой по очереди,	

		ладонью, а после второго прыжка поймать.	а ловить 2 раза обеими руками, по 1 разу правой и левой рукой.	
		5. Бросить мяч на землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать.	Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловит два раза обеими руками, по 1 разу правой и левой руками.	
	Формировать «чувство мяча».	Игра «Футбол» в парах. Забить футбольный мяч в ворота.	По 30 секунд	1 в паре ставит ноги на ширине плеч, другой пробивает ему мяч.
		Игра «Баскетбол» - эстафета, дети делятся на две команды, перед каждой ряд из 4 обручей, надо пройти и отбить мяч в каждый обруч и вернуться обратно так же.	1 раз	
		Игра «Волейбол» - у каждого воздушный шар, кто дольше сможет отбивать шар, не уронив его.		
		Игра «Ловишки с мячом» - дети с мячами свободно передвигаются по залу, цель каждого – ведя мяч, осалить рукой товарища, кого осалили, то выбывает из игры.	3 минуты	
Заключительная	Снять напряжение, привести	Упражнение на дыхание «Фокусники», дуть	1 минута.	

	<p>функции организма к нормальному состоянию</p>	<p>на лёгкий мяч из трубочки, удерживая его на весу.</p> <p>Упражнение на дыхание. «Воздушный шар»</p> <p>1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»);</p> <p>2 – руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).</p> <p>Повторить 2 раза.</p>		
	<p>Рефлексия</p>	<p>Понравилось вам в королевстве волшебных мячей? А почему мячи оказались волшебными, на вид они самые обыкновенные?</p> <p>Закончилось наше занятие, но наш верный друг мяч всегда будет с нами.</p>	<p>1 минута.</p>	