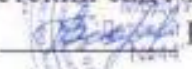


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №44 «Журавушка»**

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ. ЗАВ. по ВМР


Максимова Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №44» Журавушка»

Безнина А.А.



Рабочая программа дополнительного образования

«Школа мяча»

Возраст детей: 3-7 лет

Составила:
Инструктор по физической культуре
Салимгареева Л.М.

г.о.Королев МО 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в кружке проходит 2 раз в неделю. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные

координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы), в том числе детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Нагрузка кружка дополнительного образования «Школа мяча»:

Группа	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Итого В нед.	Итого в мес.	Итого в год
1 группа (старшая)								
2 группа (подготовит)								
ВСЕГО:								

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. -- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие :

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений; ручную умелость.

Формы работы с детьми:

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения. Срок реализации программы 2 года. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май. Количество детей, посещающих кружок, составляет 30 человек (15 - старшая группа, 15 - подготовительная группа). Предполагается проведение по два занятия в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 25-30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия. На занятиях в кружке «Школа

мяча» с детьми, а также в работе с родителями широко используются ИКТ. Использование компьютера, интерактивной доски и мультимедийной техники в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности. Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы. Отличительные особенности данной программы: систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Режим работы кружка дополнительного образования «школа мяча»

Количество занятий в неделю		
Время проведения	Старшая группа «Медвежата»	Подготовительная группа «Непоседы»
День недели	В соответствии с сеткой занятий	В соответствии с сеткой занятий
Количество детей посещающих кружок		
Место проведения	Спортивный зал	Спортивный зал

Материально - техническое обеспечение

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению. Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, минибаскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры.

Работа с родителями

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса. Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе. Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры на улице»

Предполагаемые умения и навыки

Старшая группа

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

бросать и ловить мяч:

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

- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

- с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

отбивать мяч:

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

Подготовительная группа

вести мяч:

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

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;

- передача мяча в парах с помощью ног;

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений; - творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения).
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Предполагаемые результаты по реализации программы:

укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	РАЗДЕЛ	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1	Диагностика	4		4

2	История возникновения мяча	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	9		9
7	Отбивание мяча	8		8
8	Перебрасывание мяча	8		8
9	Упражнение с фитболами	8		8
10	Забрасывание мяча в цель	8	2	6
11	Ведение мяча	11		11
12	Перебрасывание мяча через сетку	4		4
	Итого	64	6	58

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

№	РАЗДЕЛ	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча			
3	Броски мяча			
4	Подбрасывание мяча			
5	Перебрасывание мяча в парах			
6	Перебрасывание мяча через сетку			
7	Отбивание мяча			
8	Забрасывание мяча в корзину			
9	Знакомство с мячами - фитболами			
10	Упражнения с мячами - фитболами			
11	Итоговое занятие			
	Итого			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа

Месяц	Тема занятий	Задачи	Содержание
Сентябрь	1.Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	- Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) -Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. -Броски мяча на меткость в цель.
	2.Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. -Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.

Октябрь	1. История возникновения мяча.	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом»
	2. Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по Прямой. - П/и «Ловкий стрелок»
	3. Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость.	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п - П/и «Ловишка с мячом»
	4. Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) . - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). - П/и «Ловишка с мячом». - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)

ноябрь	1.Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	-Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз). - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя . - Передача мяча друг другу в парах . П/и «Мяч в воздухе».
	2.Перебрасывание мяча	1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер	-Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) . - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. П/и «Мяч в воздухе»
	3.Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание.	-Забрасывание мяча в корзину. - Перекатывание набивного мяча друг другу. - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч - П/и «Кого называли, тот и ловит»
	4.Перебрасывание мяча	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку	-Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы. - П/и «Гонка мячей по шеренгам»

Декабрь	1.Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание в ворота набивного мяча головой. - П/и «Мяч – капитану»
	2.Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание.	-Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы
	3.Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Упражнять в быстрой смене движений. 4.Развивать ловкость	-Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Остановка мяча ногой. - П/и «Пятнашки на улиточках»
	4.Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	-Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.). -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/И «Лови – не лови»

Январь	1.Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком	-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Прыжки на мячах. - Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок
	2.Перебрасывание мяча.	1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	-Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
	3.Перебрасывание мяча.	1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	-Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом»
Февраль	1.Забрасывание мяча	1.Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3.Учить забрасывать мяч в ворота. 4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов). - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.). -Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. - Прыжки на мячах – хоппах. - П/и «Гонка мячей по шеренгам»

	2. Броски мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость.	-Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). - Отбивание мяча одной рукой змейкой. - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. -П/и «Не урони мяч»
	3. Перебрасывание мяча	1.Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	-Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах). -Перебрасывание мяча с одной руки в другую. -Передача мяча друг другу ногами. - П/и «Охотники и куропатки»
	4. Отбивание мяча	1.Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2.отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч. - Остановка мяча ногой. - П/и «Мельница».
Март	1.Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. - Прыжки на мячах – хоппах. - П/и «Лови – не лови».

	2. Знакомство с мячами – фитболами.	1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений	- Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами. - Упражнение с фитболами сидя, лежа. - П/и «Пятнашки на улиточках»
	3. Перебрасывание мяча.	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	- Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы. - Передача мяча друг другу ногой. - Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Мяч в воздухе»
	4. Упражнения с мячом – фитболом.	1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	- Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе. - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. - П/и «Салки с мячом»
Апрель	1. Упражнения с мячом – фитболом.	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	- Перебрасывание фитбола друг другу в парах. - Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу). - П/и «Вышибалы»

	2.Перебрасывание мяча.	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.	-Перебрасывание мяча через сетку (в парах). - Броски мяча вверх с хлопками за спиной. - Прыжки на мячах – хоппах. - Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. -П/и «Попади мячом в цель»
	3.Отбивание мяча	1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3.Воспитывать уверенность.	- Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). - Отбивание мяча змейкой. - П/и «Догони мяч».
	4.Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). - Метание набивного мяча на дальность. - Перебрасывание набивного мяча друг другу. - П/и «Вышибалы».
Май	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей	-Ведение мяча в движении. м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч

			сверху и от себя, равномерно). - Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.). - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10).
	2.Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. -Броски мяча ногой в ворота на меткость.
	3.Итоговое	См. приложение	- Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

Методическое обеспечение программы

Структура организации занятия

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

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация. (Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

2. Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. **В старшей группе** 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, тройками и группками. В старшей 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 старшей 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.

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой. Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока. Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину. Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол

по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут. Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок. Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

3. 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. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. 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 воспитатель 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. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступить после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через 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, изза 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, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

4. Методика обучения игре в волейбол. Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

5. Методика обучения ведению мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка

согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.

2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения: 1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

6. Методика обучения игре в футбол. Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет 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). Рекомендуются применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 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 3-5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий. 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.

Список используемых источников

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детствопресс»,2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

- **Уровни усвоения двигательных умений и навыков
движений с мячом**

Условные обозначения:

- низкий уровень.

Средний уровень.

- высокий уровень.

Старшая группа

Низкий. Не уверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий 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.

Подготовительная группа

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.

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Старшая группа «Быстрый мяч»

Задачи: 1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловля его.
 2. Формировать умение ведения мяча правой и левой руками.
 3. Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.
 4. Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.
 5. Воспитывать умение, способность ориентироваться в пространстве.
Время: 25 минут.

Место: спортивно - музыкальный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз-вка	Методические указания
Подготовительная	Организовать гр.	Построение в шеренгу. Игра «У ребят порядок строгий».	1 мин	
		Ходьба с рывками назад, сцепленных над головой руками. Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок	1 мин.	Добиваться правильного выполнения задания.

		Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной. Загадка о мяче.	1 мин.	
	Формирование правильной осанки.	ОРУ с мячом		
	Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук	И.п.: о.с.мяч внизу в двух руках. 1-поднять мяч вверх, встать на носочки; 2-И.п.	6 раз.	Руки выпрямлять.
	Мышцы спины	И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2-наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4-И.п. вокруг другой ноги.	6 раз	Колени не сгибать

	Мышцы ног	И.п.: Стать на колени, мяч в руках. 1-2-сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4-И.п	6 раз	
	Мышцы живота	И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1-лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола	6 раз	
	Мышцы туловища	2-опустить руки, сесть;	6 раз	
	Усилить функцию дыхания	И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа руками мяч. 1- перевернуться со спины на живот; 2- обратно Прыжки: на двух ногах, подбрасывая мяч - вверх с ловлей. через мяч	10 раз 10раз	
Основная	Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе	Игра «Быстрый мячик» Разноцветный быстрый мячик <i>дети бросают мяч вверх и ловят его</i> Без запинки скачет, скачет <i>отбивают о землю</i> Часто, часто, низко, низко. От земли в руке так близко. Скок и скок, стук и стук <i>отбивание о</i>	По 2раза	

		<i>землю</i>		
	Акцентрировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти. Напомнить технику забрасывания	Ведение мяча в движении -бросок с ловлей двумя руками	1,5 мин	
		-ведение одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
		-забрасывая в баскетбольное кольцо	10раз	1,5-2 метра расстояние
	Приучать к правильной технике передачи мяча. Следить за тем, чтобы дети сопровождали полет мяча движением руки и взглядом	Передача мяча друг другу, ловля его с места (снизу, от груди, из-за головы) двумя руками. Игра «Брось-поймай»	2мин	Построение в 2шеренги
		Передача мяча в движении двумя руками (от груди), одной рукой от плеча	2мин	
	Укрепление мышц кисти рук	Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем: Я Петрушка заводной, Я веселый, расписной,	2мин	Отметить тех, у кого лучше получилось перебрасывание

		Выходи играть		
		Подвижная игра «Мы веселые Петрушки»	3раза	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Упражнение на восстановление дыхания	1мин	
		Ходьба за самым быстрым Петрушкой.	1мин	
		Построение в шеренгу. Как вы думаете, на какие мышцы влияют упражнения с мячами? (Показ таблицы «Мышечная система человека»).	1мин	Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом

Упражнения с набивными мячами

- Задачи:**
1. Обучать бросанию и ловле набивных мячей.
 2. Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.
 3. Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель.
 4. Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей в парах.
 5. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений.
 6. Формирование правильной осанки.
- Время: 30 мин. Место: спортивно-музыкальный зал.
- Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 4-5 обручей, 3 легких мешочка.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз-вка	Методические указания
Подготовительная	Организовать детей	Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо – налево.	1 мин.	
	Формировать умение выполнять движения быстро, ловко, красиво.	Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе 1	1 мин	Добиваться правильного выполнения задания.
		ОРУ с набивным мячом:		Построение в 3 колонны.
	Включить в активное растягивание мышцы рук и плечевого пояса	И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2- шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх;	6 раз	Руки прямые
	Мышцы спины и ног Мышцы ног	И.п.: то же. 1- присесть, руки вперед; 2-И.п.; 3-наклониться вперед мячом коснуться пола; И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1- махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2-И.п.с махом правой ногой	6 раз 6 раз	Колени не сгибать.

		И.п.: сесть ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2-поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4-и.п., то же левой рукой.	6 раз	
	Мышцы спины	И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взяв двумя руками; 3-4-вытянуть ноги, снова положить мяч на пол И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (в одной руке держать мяч). 1-2- передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую(над головой); 3-4-И.п.	6 раз 6 раз	
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: прыжки через мяч двух ногах	10раз	

Основная	Развивать чувство равновесия	Равновесие. Игра «Кто дольше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую) ногу. Игра «Кто быстрее». Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки Упражнение на дыхание	2 мин 3 раза 10 сек.	
	Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча	Перебрасывание: - бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу - из-за головы - из-за головы из положения, сидя, ноги врозь Наши ручки немного устали, давайте дадим им отдохнуть. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	4 раза 4 раза 5 раза 30 сек 3 раза	Построение в 2 колонны С м.мячом
	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение»	1 мин 1 мин	

	Организовать детей	Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет с тяжелым мячом?		
	Подвести итоги занятия	Какими мы станем после этих упражнений? (Сильными, ловкими.) Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотритесь в зеркало. Какие вы грациозные, стройные.		Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом

«Разноцветный быстрый мяч»

Организация обстановки. Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи. Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (показ рисунков мячей). Вот такая история.

Дети читают стихи.

1-й ребенок

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок

До чего ж веселый мячик –
Так и скачет, так и скачет.
Там, где нет потолка,
Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

Все дети поют песню «Мяч» М. Красева и выполняют упражнения с мячами.

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами. **Ведущий.** Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть. (Все дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля». Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

Ведущий. Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру - «У кого меньше мячей». Перебрасывание мяча одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета (под музыку). Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

«Школа мяча»

- Задачи:** 1. Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками.
2. Упражнять в передаче мяча друг другу.
3. Выбатывать навыки перебрасывания мяча через сетку - спортивная игра «волейбол».
4. Формирование правильной осанки.
Время: 35 минут. Место: спортивный зал.
Инвентарь: мячи по количеству детей.

Часть	Частные	Содержание	Дозиров	Методические
-------	---------	------------	---------	--------------

[illegible]

	Включить в активное растягивание мышцы рук и туловища.	И.п.: лицом друг к другу. 1-передача мяча из рук в руки с наклоном; 2-И.п.	8 раз	Руки выпрямлять.
	Мышцы плечевого пояса .	И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке. 1- передача мяча через верх; 2-И.п.	8 раз	Прогнуться чуть назад.
	Боковые мышцы туловища	И.п.: то же 1-2- передача мяча сбоку с одной стороны; 2-3-с другой	8 раз	
	Мышцы ног	И.п.: Спиной друг к другу. 1- наклон вниз, передача мяча.	8 раз.	
	Мышцы стопы	И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу. 1-2-сесть одновременно, передача мяча; 3-4-И.п.	8раз.	
		И.п.: лежа на животе, мяч дети держат двумя руками. 1-2-поднять мяч вверх прямыми руками; 3-4-и.п.	8 раз.	
	Усилить функцию дыхания	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекачивать мяч стопами друг к другу.	10раз.	
	Развивать координацию движений	И.п. стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутиться в одну и другую сторону	30сек.	
ОСНОВНАЯ	Развивать ловкость	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее	1,5мин	

		схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же.		
	Развивать быстроту действий	Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч	1 мин.	
		Все дети взяли мячи		
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.	Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной. Ходьба. Упражнение на дыхание	1 мин 30сек.	
	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой - Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками. - Бег с ведением мяча - Спортивная игра «волейбол»	3 мин. 1 мин. 30сек 8 мин.	Построение в рассыпную.

Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	1 мин.	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?	2мин	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении.

Итоговое занятие

Задачи:

- 1.Совершенствовать умения и навыки владения мячом.
2. Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.
3. Формировать правильную осанку.

Время:30минут. Место: спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
---------------	----------------	-------------------------------	-----------	-----------------------

Подготовительная	Организовать группу	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение. Упражнение для кисти рук «Салютики», «Волна».	1 мин.	Руки выпрямлять
	Развивать чувство равновесия	-Походу дети берут мячи Идут по гимнастическим скамейкам	1 мин. 1 мин.	
	Формирование правильной осанки	-Ходьба с мячом, мяч вверх, за голову, катаем мяч в руках. Сесть, мяч зажат между стопами, продвигаться сидя.	1 мин.	
	Включить в активное растягивание мышцы рук плечевого пояса	-Бег с мячом. На сигнал остановиться – ударить мяч об пол и поймать, прыжки на двух ногах. Бег на сигнал спиной вперед.	8 раз.	
	Мышцы туловища	ОРУ с большим мячом:	8 раз.	
	мышцы ног, спины	И.п.:о.с., мяч в руках внизу. 1-поднять мяч вверх, встать на носки; 2-за голову; 3-вверх; 4-И.п	8 раз	
		И.п.: ноги врозь, мяч за головой. 1- поворот вправо, руки вперед; 2-И.п., и в другую сторону.		
		И.п.: ноги вместе, руки вверх. 1-2-		

		сестъ, руки вперед; 3-4 И.П.		
--	--	---------------------------------	--	--

основная	Мышцы спины, плечевого пояса, ног.	И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-2 ноги поднять, достать мячом до носков ног;	8 раз	Построение в одну колонну.
	Мышцы стопы	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекачивать мяч стопами друг к другу	8 раз.	
	Усилить функцию дыхания .		10 раз.	
	Развивать координацию движений	И.п. стоя друг за другом, прыжки через мяч друг за другом	30 сек.	
	Развивать ловкость	И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутиться в одну и другую сторону	1,5 мин.	
		Игровые упражнения 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч;	1,5 мин.	
	Развивать быстроту действий	б) И.п.: спиной друг к другу. То же. 2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли;	1 мин.	
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал	б) одной рукой (правой, левой) П/И. «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч	1 мин. 30сек.	

		вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч. Все дети взяли мячи Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной. Ходьба. Упражнение на дыхание. На месте:		
--	--	---	--	--

Заключительная.	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой.	3 мин.	Построение в рассыпную.
		Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками.	1 мин.	
		Бег с ведением мяча.	30сек.	
			8 мин.	
	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние	Спортивная игра «волейбол»	1 мин.	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении
	Организовать детей	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	2 мин.	
		Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?		

Консультация для родителей

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним

и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.)
- сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);
- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь). Возможно соревнование «Кто выше?»;
- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы.

Взрослый катит мяч рукой;

- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.

2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения. *Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.*
1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

«Дотронься до мяча»

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

«Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м

«Прокати мяч в ворота» Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.

«Мой весёлый звонкий мяч»

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

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

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

«Подбрось – поймай» Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Перебрось через верёвку» Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Передай мяч» Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Ловишка с мячом» На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

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

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

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

«Не давай мяч водящему» В центре круга находятся 2-3 водящих.

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

«Поймай мяч» В игре трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Сбей кеглю» Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.