

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №10»
городского округа Кинешма
155815, г. Кинешма, Ивановской области, ул. им. Ю. Горохова, д.10,
Тел: 8(49331) 2-06-12;2-23-64; факс 8(49331) 2-06-12
E-mail: kindetsad-10@yandex.ru

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
№ 5 от 24.05 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ
«Центр развития ребенка – д/с № 10»
А.А.Макарова
«25» мая 2015 г.
Ирина



Рабочая программа
дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению
для детей старшего возраста

«Школа мяча»
составлена в соответствии с ФГОС ДО
с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования
и образовательной программы МДОУ

срок реализации программы – 1 учебный год

Составила: Елена Витальевна Логинова
инструктор по физическому воспитанию

г. Кинешма, 2015

Содержание.

Раздел 1- Целевой.

| | | |
|------|--|---|
| 1.1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи Программы..... | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы Программы..... | 5 |
| 1.4. | Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей | 6 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения рабочей программы..... | 6 |

Раздел 2- Содержательный.

| | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | Календарно- тематический план для детей 5-6 лет..... | 8 |
| 2.2 | Календарно- тематический план для детей 6-7 лет..... | 13 |
| 2.3 | Подвижные игры..... | 18 |
| 2.4 | Обучение навыкам владения мячом..... | 27 |
| 2.5 | Методы и приемы..... | 28 |
| 2.6 | Работа с социумом..... | 28 |
| 2.7 | Взаимодействие с семьей..... | 29 |

Раздел 3- Организационный.

| | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Учебно- тематический план..... | 29 |
| 3.2 | Материально- техническое обеспечение программы..... | 29 |
| 3.3 | Технические средства обучения..... | 30 |
| 3.4 | Методическое обеспечение программы..... | 30 |

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования по физическому развитию «Школа мяча» составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.№2/15)
- Образовательная Программа дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад№10»

Наблюдая за воспитанниками можно с уверенностью сказать: не что так не радует детей, как импровизированные игры с мячом.

В дошкольных учреждениях мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр(футбол, мини баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве). Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психологического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и даже оздоровительную.

Всем известно , что ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра. Она позволяет соединить воедино физическое и психическое развитие ребенка ,создает условия для гуманизации педагогического процесса, становится катализатором в процессе формирования творческой личности дошкольника. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное.

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, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают

действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

При работе с дошкольниками наиболее эффективным средством, способствующим становлению физического воспитания, является овладение мячом. Таким образом, использование разнообразных форм, приемов работы с мячом может способствовать успешному физическому воспитанию дошкольника.

1.2 Цель и задачи основной образовательной программы.

Цель программы:

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер действия с правилами, действиями товарищей.- формировать

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

Воспитательные:

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

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Основные принципы построения и реализации программы:

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.
- Принцип системности в отборе и предоставлении образовательного материала.
- Принцип открытости образовательных программ для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.
- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Основные подходы к формированию программы.

- Культурно- исторический подход определяет развитие ребенка как «процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Выготский Л. С)
- Личностный подход. В основе развития лежит эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Предполагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее действие.
- Деятельный подход рассматривает деятельность на равнее с обучением, как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности,

развиваются((перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

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

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

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Требования стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и не произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой- либо ответственности за результат) делают неправомерным требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации программы, а так же от ее характера, особенностей развития детей и организации реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальным достижением детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

К целевым нормативам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.
- Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
- Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

2.Содержательный раздел.

2.1 Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2.Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3.Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p> | <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось - догони». <u>П/И</u> «Подбрось - поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p> | <p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» «Волшебный сон» .</p> |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|--|---|
| <p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к</p> | <p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>качественному выполнению движения.</p> | <p>двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»</p> | <p>2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»</p> |
|---|---|--|

НОЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|--|
| <p>1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Познакомить со спортивными играми с мячом. 3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p> | <p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ с малым пластмассовым мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» «Каждый спит» .</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: <u>ОРУ с мячом .</u> <u>Упр-е для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» Презентация «Виды спорта с мячом»</p> |

ДЕКАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|---|
| <p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с</p> | <p>1 Часть: Ходьба с заданием для</p> | <p>1 Часть: Ритмическая</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p> | <p>рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» «Колыбельная».</p> | <p>гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с бочонком от лото.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении. 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна»</p> |
|--|---|---|

ЯНВАРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|---|
| <p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p> | <p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1)</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3)</p> |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| | «В царстве Снежной Королевы» (2). | |
|--|-----------------------------------|--|

ФЕВРАЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p> | <p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» «Звёздочки на небе» .</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Chocolate».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» Просмотр мультфильма «Упрямый ослик»</p> |

МАРТ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|---|
| <p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p> | <p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с бочонком от лото. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с массажной варежкой . <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать».</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» «У лесного ручья» . | <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Ароматные конфеты» |
|--|---|--|

АПРЕЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|--|--|
| 1. Учить элементам спортивных игр с мячом. 2. Развивать мелкую моторику рук. 3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). | 1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербол). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса» . | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол» |

МАЙ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|--|
| 1. Развивать двигательную активность. 2. Воспитывать положительные эмоции. 3. Определить уровень владения мячом. | 1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. | Физкультурный досуг совместно с детьми подготовительной группы «Мы - спортсмены». |

| | | |
|--|--|--|
| | <p><u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» «Загораем» .</p> | |
|--|--|--|

2.2 Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p> | <p>1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж».</p> | <p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для тенниса. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» Презентация «Как стать спортсменом» .</p> |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|--|
| <p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p> | <p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с бочонком <u>ОВД</u> 1. Метание в цель из</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Не упусти мяч».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Подуй на листик»</p> <p>«Летят мячи».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Змейки греются на солнышке»</p> <p>«Опавшие листья» .</p> | <p>2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.</p> <p>П/И «Закати мяч».</p> <p>П/И «Выстрели мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Ветер и листья».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ковёр – самолёт»</p> <p>Просмотр мультфильма «Спортландия» .</p> |
|--|--|---|

НОЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p> <p>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p> | <p>1Часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с теннисным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>П/И «Не задень мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Каша кипит»</p> <p>«Ветер дует».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Каждый спит» .</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Стоп».</p> <p>П/И «Гонка мячей по кругу».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Тёплая ванна»</p> <p>Просмотр мультфильма «Тихая поляна» .</p> |

ДЕКАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|--|
| <p>1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шариком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>3.Развивать двигательную активность детей. 4.Воспитывать чувство товарищества.</p> | <p>попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» «Колыбельная» .</p> | <p>шишками <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы .</p> |
|---|---|---|

ЯНВАРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| <p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2.Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3.Учить метать мяч разного веса и размера. 4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p> | <p>1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» «У Снежной Королевы» .</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» .</p> |

ФЕВРАЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---------------------------------|---|---|
| <p>1.Продолжать учить детей</p> | <p>1 Часть: Ходьба парами, с</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p> | <p>заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал - садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» «Звёздочки на небе» .</p> | <p>«Наша армия самая сильная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» .</p> |
|--|--|---|

МАРТ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4.Воспитывать чувство товарищества.</p> | <p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с бочонком. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана» «У лесного ручья»</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с массажными варежками. <u>ОВД</u> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы .</p> |

АПРЕЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| <p>1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил.</p> <p>3. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p> | <p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса» .</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»</p> |

МАЙ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1. Совершенствовать навык ведения мяча.</p> <p>2. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>4. Определить уровень владения мячом.</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p> | <p>Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены».</p> |

2.3 Подвижные игры

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

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

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

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

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.
Скок и скок, скок и скок,
Не достанешь потолок.
Скок и скок, стук и стук,
Не уйдёшь от наших рук.»

Бросают вверх и ловят.

Отбивают о пол.

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает

предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

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

Мяч о пол.

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

Кати в цель.

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

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

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

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

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

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

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

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

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

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

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

Не задень мяч.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

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

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся

команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

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

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

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

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

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

Вырасти большой.

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

Стёклышко.

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

Мыльные пузыри.

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

Апчхи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

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

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Ныряльщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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

2.4 Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. **Начальный или подготовительный этап.** Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полёта мяча, выработки ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. **Этап углубленного разучивания.** Главная его задача-сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. **Этап закрепления и совершенствования (основной).** На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в спортивных играх и эстафетах.

Игры и упражнения с мячом

Развивают

Укрепляют

воспитывают

| | | |
|--|--|--|
| Точность движения Согласованность Ритмичность Ловкость Меткость Глазомер Патриотизм Коллективизм Выразительность движения Пространственную ориентировку | Мышцы плечевого пояса Мышцы туловища Мышцы ног Мелкие мышцы | Выдержку Честность Справедливость Взаимопонимание Дисциплину |
|--|--|--|

Основные приёмы техники (поэтапно) владения мячом через элементы спортивных игр.

| футбол | баскетбол | волейбол |
|---------------------------------------|--|---|
| Перемещение по прямой , обводка стоек | Стойка баскетболиста | Перебрасывание мяча друг другу |
| Удары по мячу неподвижному | Передвижение по площадке бегом | Передача двумя руками от груди |
| Приём мяча | Упражнения для формирования « чувства мяча » | Передвижение по площадке: шаги, прыжки с одной ноги на другую |
| Ведение мяча | Ловля мяча | Ловля мяча на месте |
| Ведение змейкой вокруг предметов | Передача мяча двумя руками от груди | Передача двумя руками при движении и ловля мяча |
| Ведение мяча быстро, | Передача мяча двумя руками | Перебрасывание мяча |

| | | |
|---------------------------|---|----------------|
| передача друг другу | от груди в движении | |
| Попадание мяча в предметы | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | Подвижные игры |
| Забивание в ворота | Ведение мяча вокруг себя попеременно правой(левой) рукой | |
| | Ведение мяча вокруг, остановка, передача | |
| | Бросок мяча двумя руками из-за головы | |
| | Бросок мяча двумя руками в корзину(снизу, из-за головы) | |
| | Подвижные игры | |

2.5 Методы и приемы работы .

| | | |
|--|--|--|
| <p><u>Наглядный.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры) -Наглядно-слуховые приемы(музыка) -Тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя) | <p><u>Словесный.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Объяснения, пояснения, указания. - Подача команд, распоряжений, сигналов. -Вопросы к детям -Словесная инструкция | <p><u>Практический.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Повторение упражнений с изменениями и без изменений. -Проведений упражнений в игровой форме -Проведение упражнений в соревновательной форме. |
|--|--|--|

2.6 Работа с социумом.

| Учреждение | Задачи решаемые в совместной работе | Формы работы |
|---|---|--|
| ФГБОУВПО « Ивановский государственный университет», Шуйский филиал | Научно-методическое сопровождение физкультурно- спортивной работы | Участие в конкурсе « учитель физкультуры 21 века» Организация совместной деятельности по педагогической практике студентов факультета |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | | физической культуры. |
| МОУ ДОД ДЮСШ « Арена» | Создание благоприятных условий Для учебно- тренировочного процесса детей | Секции на базе ДОУ Совместные праздники и развлечения Экскурсии Соревнования Игры |
| ОБУЗ Поликлиника №2 | Сохранение и укрепление здоровья детей Оказание лечебно-профилактической помощи детям | Профосмотры врачами – специалистами Осмотр детей педиатром |
| МОУ СОШ №18,2 | Способствовать физическому и психическому развитию детей, поддержания их здоровья | Совместные праздники и развлечения Использование спортивного зала и спортивной площадки |
| Детские сады микрорайона | Обеспечивать полноценного взаимодействия игровой и физкультурно-спортивной деятельности в педагогическом процессе. Обеспечивать сотрудничество педагогов и родителей | Совместные спортивные соревнования Обмен опытом Открытые просмотры |

2.7 Взаимодействие с семьей.

- Совместные праздники и развлечения.
- Совместное проведение подвижных игр и упражнений.
- Посещение родителями занятий.

3.Организационный раздел

3.1 Учебно-тематический план

Занятия проходят 2 раза в месяц по 30 минут.

В год проходит 18 занятий (9 часов). Занятия проходят в вечернее время.

3.2 Материально – техническое обеспечение программы

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

Спортивный инвентарь:

Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- набивные(12 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- цветные клубки (12 шт.)
- мелкие предметы для развития кисти руки:
- мячики су-джок
- пластмассовые массажные мячики
- бочонки для лото
- шнурки
- карандаши
- массажные варежки
- шишки
- баскетбольные корзины (2 шт.)
- напольные корзины (2 шт.)
- канаты (2шт.)
- волейбольная сетка (1 шт.)
- футбольные ворота (2 шт.)
- обручи (20 шт.)
- кубики (20 шт.)
- кегли (20 шт.)
- гимнастические скамейки (3 шт.)
- мишени (2 шт.)
- коврики (15 шт.)
- свисток (1 шт.)

3.3 Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- ноутбук

3.4 Методическое обеспечение программы:

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. *К.К. Утробина* Занимательная физкультура в детском саду.2009
3. *Н.С Голицына, Е, Е,Бухарова* Физкультурный калейдоскоп для дошкольников
4. *А. И Фомина* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду1984
5. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
6. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
7. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
8. *Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
9. *Е. К Воронова* Игры-эстафеты для детей 5-7 лет 2009
10. *Е.Н Вавилова* Учите бегать, прыгать. Лазать, метать 1983

.