
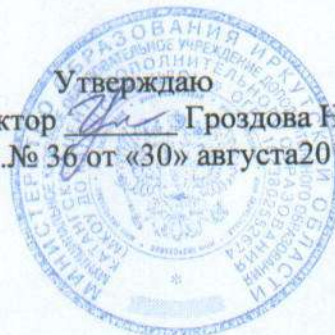


Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4  
от « 30 » августа 2019 года

Утверждаю  
директор  Гроздова Н.Н.  
пр. № 36 от «30» августа 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Волшебный мяч»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Количество часов: 2 часа в неделю (72ч)

Педагог ДО Яковец З.В.

Место реализации: МКОУ ДО УДО

Детский сад «Радуга» Катангского р-на

с.Ербогачен, 2019г.

## Содержание

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы.....5
- 1.3. Особенности проведения мониторинга.....6

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный план.....7
- 2.2. Расписание ОД.....7
- 2.3. Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом.....8
- 2.4. Структура образовательной деятельности .....8
- 2.5. Работа с родителями.....9
- 2.6. Перспективно-тематическое планирование.....10

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Средства обучения.....19
- 3.2. Литература.....19
- 3.3. Приложение 1. Игры и игровые упражнения с мячом.....20
- 3.4. Приложение 2. Немного истории.....25

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа определяет содержание и организацию работы с детьми 5 – 6 лет в рамках кружка по физическому развитию «Веселый мяч». Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Программа разработана на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча», «Образовательной программы МКДОУ «Ербогаченский детский сад» с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногами, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулируют обмен

веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

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.

Основываясь на выше приведенные факты, мы приходим к выводу, что работа с мячом занимает одно из главных мест в физическом развитии ребенка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

**Целью** - работы в рамках кружка является сохранение и укрепление здоровья, у детей 5-6 лет через организацию спортивных игр с мячом.

**Задачи:**

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

**1.2. Планируемые результаты:**

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-6 лет;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- формирование умения:
  - ✓ прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
  - ✓ бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
  - ✓ отбивать одной рукой на месте и в движении;
  - ✓ передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
  - ✓ перебрасывать мяч через сетку;
  - ✓ прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
  - ✓ забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

### 1.3. Мониторинг качества освоения программы кружка «Волшебный мяч»

Два раза в год (октябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом. Согласно ФГОС ДО, результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Виды движений									Сумма баллов (уровень)
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча			Броски		
		вверх и ловля двумя руками	в парах	двумя руками, стоя на месте	одной рукой с продвижением вперед	в гориз. цель 5 м.	в верт. цель 4м.	вдаль не менее 6 м.	в корзину, стоящую на полу	в баскетбольную корзину	
1.											
2.											
3.											

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

## 2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Диагностика	2	-	2
2	Беседа «Спортивные игры с мячом» с использованием ИКТ технологий	2	2	-
3	История возникновения мяча	1	1	-
4	Броски мяча	7	1	6
5	Отбивание мяча	7	1	6
6	Перебрасывание мяча	7	1	6
7	Упражнения с фитболами	5	1	4
8	Забрасывание мяча в цель	6	1	5
9	Ведение мяча	7	2	5
10	Перебрасывание мяча через сетку	6	1	5
11	Катание мяча	2	1	1
<b>Итого</b>		<b>52</b>	<b>12</b>	<b>40</b>

## 2.2. Режим обучения

Объем деятельности в день (мин)	Объем деятельности в неделю (мин)	Время деятельности в режиме дня (час. мин)	Период курса	Количество занятий (в год)
25	25	16ч.30мин.	Сентябрь - май	36

Срок реализации данной рабочей программы: 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет: 36 часов.

Категория обучающихся: дети 5-6 лет.

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

Место проведения: спортивный зал МКДОУ д/с «Радуга».

### **2.3. 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;
- художественное слово: стихи, загадки;
- дидактические игры;
- подвижные игры и эстафеты

### **2.4. Структура образовательной деятельности кружка «Волшебный мяч»**

- I. Вводная часть: ходьба, бег.
- II. Основная часть:
  1. Разминка под музыку
  2. Обучение движениям с мячом
  3. Подвижная игра
- III. Заключительная часть: релаксация (малоподвижная игра или упражнение на дыхание)

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой,
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников.



## 2.5. Работа с родителями

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе
- Совместная деятельность детей и родителей (игры с мячом)
- Организация фотовыставки «Волшебный мяч»  
*Наглядная информация для родителей*
- «Мой весёлый звонкий мяч...» (история 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.)
- «Играем дома» (творческие подвижные игры для дома, улицы с мячом)
- «Физкультура – это здорово» (подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов)
- Картотека «Игры на улице»

### Перспективно – тематический план

#### СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча</li> <li>• Учить сочетать замах с броском при метании</li> <li>• Развивать глазомер, точность движения.</li> <li>• Соблюдать правила игры с мячом.</li> <li>• Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <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><b>3 Часть:</b> Презентация</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><b>ОВД</b> 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель».</p>

	«Мячик, мячик, ты откуда?»	П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).
--	----------------------------	--

### ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</li> <li>• Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</li> <li>• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b>          Ходьба приставным шагом боком, прямо.          Бег «покажи пятки».          Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.  <u>ОВД</u>          1. Отбивание мяча о пол 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».</p> <p><b>3 Часть:</b>          Релаксация          «Змейки греются на солнышке» (1)          «Опавшие листики» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b>          Ритмическая гимнастика          «Весёлая клоунада».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <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.          2. Самостоятельные игры с мячами.          П/И «Мяч среднему».          П/И «Быстрый мячик».  <u>Дых. упр-я</u>          «Ветер и листья»          «Ёжик».</p> <p><b>3 Часть:</b>          Релаксация          «Ковёр – самолёт» (3)          Просмотр мультфильма          «Топчумба» (4).</p>

## НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</li> <li>• Познакомить со спортивными играми с мячом.</li> <li>• Воспитывать желание заниматься в команде.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком.</p> <p><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». Дыхательные упражнения. «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <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». Дыхательные упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с 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.</li> <li>• Учить соблюдать правила игры.</li> <li>• Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <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». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>

## ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <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». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <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». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать глазомер.</li> <li>• Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><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».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Chocolate».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><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».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</li> <li>• Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</li> <li>• Поддерживать интерес к различным видам спорта.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ с футболом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ с воздушным шаром.</u> <u>Упр-е для кистей рук с цилиндром.</u> <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». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).</p>

## АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить элементам спортивных игр с мячом</li> <li>• Развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол»(4)</p>



## МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать двигательную активность.</li> <li>• Воспитывать положительные эмоции.</li> <li>• Определить уровень владения мячом.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика</p> <p><b>2 Часть:</b> <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><b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p><b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми 1 старшей группы «Мы - спортсмены».</p> <p style="text-align: center;">МОНИТОРИНГ</p>

## ***Перечень основных средств обучения***

### ***Спортивный инвентарь***

- Мячи:
  - резиновые (малые, средние, большие) (по 20 шт.);
  - малые пластмассовые (20 шт.);
  - надувные (2 шт.);
  - массажные резиновые (16 шт.);
  - волейбольные (20 шт.);
- Воздушные шарики (10 шт.)
- Фитболы (2 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки:
  - брусочки
  - цилиндры
- Баскетбольные корзины (1 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1шт.)
- Волейбольная сетка (1 шт.)
- Футбольные ворота (2 шт.)
- Обручи (20 шт.)
- Кубики (20 шт.)
- Кегли (20 шт.)
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Свисток (1 шт.)

### ***Технические средства обучения***

-магнитофон

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

### ***Методическое обеспечение программы***

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
3. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

## **ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ**

### **Виды упражнений с мячом диаметром 20 см**

- I. Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
- II. Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
- III. Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
- IV. Правый – левый.** Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
- V. Кулачок.** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
- VI. Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
- VII. Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
- VIII. Хлоп – гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
- IX. Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
- X. Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

### **Виды упражнений с мячом в движении**

- I. Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 5-6 лет).
- II. Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 5-6 лет).
- III. Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
- IV. Юла.** Так же отбивать мяч и ловить после кружения
- V. Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
- VI. Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения
- VII. Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков
- VIII. Стрела.** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
- IX. Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке.
- X. Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

### **Виды упражнений с мячом в движении**

- I.** Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).

- II. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 5-6 лет).
- III. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-6 лет).

#### **Виды упражнений с мячом в паре**

- I. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-6 лет).
- II. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-6 лет).

#### **«Дотронься до мяча»**

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

#### **«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!*

#### **«Прокати мяч»**

Ребенку 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.

#### **«Брось дальше»**

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

#### **«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.

#### **«Подбрось – поймай»**

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

#### **«Подбрось выше»**

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

#### **«Перебрось через верёвку»**

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки . 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.

**«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.

**«Мяч через сетку»** (элементы волейбола).

**«Мяч в сетку»** (элементы баскетбола).

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

**«Мы, весёлые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произно-сят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

**«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.

#### **«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.

#### **«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 осален мяч.

#### **«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.

#### **Комплекс упражнений с мячами**

I. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

*Солнце светит высоко, солнце светит низко.*

*Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*

II. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!*

*Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*

III. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,*

*А потом на пятку – заплясал вприсядку!*

*Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*

IV. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.*

*Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

- V. **«Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.  
*Вверх бросок, об пол – отскок.  
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*
- VI. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.  
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.  
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
- VII. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.  
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.  
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
- VIII. **«Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.  
*Вот и полетели быстрые качели.  
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
- IX. **«Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.  
*Дружные ребята, девочки и мальчики.  
Весело играют в озорные мячики.  
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!*

### Немного истории.

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – мяч.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом**. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости. В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.