

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41 «Рябинушка»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Управляющим советом  
МБДОУ № 41 «Рябинушка»  
Протокол от 25.04.2024 г. № 5

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ № 41 «Рябинушка»  
Протокол от 26.04.2024 г. № 5

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий  
МБДОУ № 41 «Рябинушка»  
О.А. Сычева  
Приказ от 02.05.2024г. № ДС41-11-109/4

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
6D810F9328FDD202CVC65C0D2A35C37D  
Владелец:  
Сычева Ольга Александровна  
Действителен: 21.03.2024 с по 14.06.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа мяча»**

**Направленность:** спортивная  
**Уровень:** стартовый  
**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Яковлева С.Ю., педагог дополнительного образования  
**Программа составлена в 2024 году**  
для детей от 5 до 7 лет



## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	"Школа мяча"
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего образовательную программу	Яковлева Сабина Юрьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ от 02.05.2024 № ДС 41-11-109/4
Цель	Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, освоение детьми техникой владения мячом.
Задачи	<p>Формировать у воспитанников устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;</p> <p>Содействовать развитию двигательных способностей дошкольников;</p> <p>Развивать глазомер, координацию движений, ритмичность, согласованность движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.</p> <p>Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ловля мяча, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, бросок мяча в корзину, искусство ведения мяча, прокатывание мяча в ворота и т.д., умение применять их в игровой ситуации.</p> <p>Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх с мячом.</p> <p>Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.</p> <p>Формировать у воспитанников привычку здорового образа жизни.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>-развитие общей и мелкой моторики;</p> <p>-развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и координации;</p> <p>-овладеют технико- тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику.</p>

Сроки реализации программы	Учебный период (сентябрь -май)
Количество часов в неделю/ год	2 раза в неделю по 30 мин.
Возраст обучающихся	4-7 лет
Формы занятий	Подгрупповые занятия (5-9 человек)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Технические средства: компьютер, магнитофон, видеокамера. Информационные средства: книги, аудиозаписи, дидактический и иллюстрационный материал, мячи разных размеров, из разных материалов такие, как: футбольные, баскетбольные, теннисные, для метания, фитболы, обручи разных размеров, кегли, конусы, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки.
Методическое обеспечение	<p>Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., М.М. Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. «Академия». 2002г.</p> <p>Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Программа «Старт». Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. «Владос» 2004г.</p> <p>Э.Й.Адашкавичене Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983г.</p> <p>Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983г.</p> <p>М.Д.Маханева. Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ, 1998г.</p> <p>Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников</p> <p>Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.</p> <p>Н.И.Николаева «Школа мяча» - издательство «Детство пресс», 2008г.</p>

## Аннотация

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) — прекрасная

школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	6
1.	Пояснительная записка	6
1.1.	Цели и задачи реализации программы	7
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	10
1.4.	Планируемые результаты	14
1.5.	Система оценки результатов освоения программы	17
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	19
2.1.	Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы	20
2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	29
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	30
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	31
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	32
3.3.	Список литературы	78
4.	Приложения	79

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной групп в дошкольных образовательных учреждениях. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию, построенная на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча».

Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В организованной образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча». В основу рабочей программы дополнительного образования «Школа мяча», легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития

ребенка.

Рабочая программа дополнительного образования «Школа мяча» реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23. мая 2013г. № 28564;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- Конвенцией ООН о правах ребенка
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 41 «Рябинушка».

## 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### ***Цель программы:***

Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, освоение детьми техникой владения мячом.

### ***Задачи программы:***

1. Формировать у воспитанников устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
2. Содействовать развитию двигательных способностей дошкольников;
3. Развивать глазомер, координацию движений, ритмичность, согласованность движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.
4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ловля мяча, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, бросок

мяча в корзину, искусство ведения мяча, прокатывание мяча в ворота и т.д., умение применять их в игровой ситуации.

5. Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх с мячом.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Формировать у воспитанников привычку здорового образа жизни.

## 1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Программа «Школа мяча»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Программа разработана на основе обязательного содержания по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений для детей старшего дошкольного возраста.

*Общепедагогические принципы:*

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

- *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний,



умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

- Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

- *Принцип наглядности* предназначен для связи чувствительного восприятия мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

- *Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

- *Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

- Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не

только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания, реализованные в программе осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### **1.3. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

#### *Характеристика физического развития детей 4-5 лет (средняя группа)*

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за своим чадом, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружки (рисования, лепки, гимнастики, плавания, лёгкой атлетики и т. п.).

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках,

на двухколесном велосипеде.

### *Характеристика физического развития детей 5-6 лет (старшая группа)*

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требование к их выполнению, большее внимание уделять развитию психофизических качеств, дружеских взаимоотношений.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети.

Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют успешному усвоению программного материала, сохранению бодрого настроения, увеличению двигательной активности.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей: подгрупповой, поточный, фронтальный, индивидуальный.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командами: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться, размыкаться.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть-восемь общеразвивающих упражнений из разных положений по пять-восемь раз. Общеразвивающие упражнения должны выполняться согласованно.

Новое упражнение следует назвать, показать, сопровождая показ объяснениями. На этапе закрепления и совершенствования движений можно использовать музыку.

Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. При ходьбе на носках ребёнок должен двигаться выпрямившись, чуть сгибая ноги в коленях; при ходьбе на пятках, на внешней стороне стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться.

При обычном беге ногу ставят на пятку с перекатом на всю ступню и дальнейшем переходом на носок. Обычный бег должен длиться 35-40 секунд в чередовании с ходьбой. Дозировка непрерывного бега в медленном темпе с 1,5 минут увеличивается до 2 минут. Непрерывный бег на носках с высоким

подниманием коленей продолжается 10-20 секунд и повторяется два-три раза в чередовании с ходьбой. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приемов.

Ребенок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дети учатся прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. Дети учатся прыжкам с высоты (40см), в длину и вверх с места. При прыжках в длину закрепляется умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сохраняя равновесие, делать взмах руками во время отталкивания и выносить ноги вперед при полёте. Прыгая в длину с разбега, важно научить не останавливаться и не замедлять разбег перед отталкиванием одной ногой, приземляться на пятки с последующим перекатом на всю ступню, сгибая ноги в коленях, сохраняя равновесие.

В прыжках в высоту с разбега детей учат сочетать разбег и толчок, выполнять толчок одной ногой, мягко, эластично приземляться на носки с последующим перекатом на всю ступню (ноги согнуты, руки вперед). Приемами обучения детей прыжкам в высоту с разбега служат: наглядный образец, объяснение, поощрение, зрительные ориентиры с обязательной страховкой.

Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры.

При отбивании мяча об пол, стоя на месте или в движении, мяч отбивают справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его при ходьбе.

При обучении метанию в цель необходимо: принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться. Вначале следует продемонстрировать это движение в целом, затем с акцентом на выполнении его элементов. Метание в цель и на дальность производится разными способами: из-за спины через плечо, прямо рукой сверху, прямо рукой снизу, прямо рукой с боку.

В старшей группе ползание и лазание усложняются. Вводится ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствия, лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, пролезание в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком).

### ***Характеристика физического развития детей 6 -7 лет (подготовительная к школе группа)***

Всю работу по физическому воспитанию в подготовительной группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность

заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить её, объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных упражнений, отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования. Это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков.

На седьмом году жизни дети должны самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый-второй.

Воспитатель использует все приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений: команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования.

На одном занятии дети выполняют восемь-десять общеобразовательных упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть-восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе в зависимости от степени новизны и трудности. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты.

Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

Для развития скорости бега используются элементы соревнований, подвижные игры, повторный бег на расстояние 20-30 м с небольшой паузой и возвращением к старту спокойным шагом, а также бег на такую же дистанцию с постепенным ускорением. В беге на скорость нужно формировать умение ставить ногу вначале на носок. Упражняя детей в медленном беге, их учат эластично ставить ногу, активно действовать руками.

При прыжках в длину с места отрабатывается техника: перед прыжком ноги слегка расставлены, согнуты в коленях; энергичное движение рук в момент отталкивания и вынос обеих ног вперед как можно дальше. Для увеличения дальности прыжка используются зрительные ориентиры. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким: взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Необходимо учить детей разбегаться с отталкиванием слитно, без остановки, выполнять полет, группироваться, подтягивая обе ноги, выносить ноги вперед и приземляться перекатом с пятки на всю стопу, руки вперед, слегка в стороны. Также проводятся разнообразные

прыжки со скакалкой.

Продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами: снизу, от груди, из-за головы.

Обучая детей метанию на дальность, воспитатель напоминает исходное положение, замах, энергичный бросок - активизируя движение кисти и выпрямляя руку.

Для формирования чувства равновесия выполняются: приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. Продолжается работа по формированию статического равновесия

#### ***1.4. Планируемые результаты освоения программы***

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с разными видами мячей, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

*Планируемые результаты освоения программы:*

1. Дети овладели техникой действий с разными мячами.
2. У детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, ведение мяча с бегом в разном темпе.
3. Сформированы навыки сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
4. Наблюдается повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм с мячом.
5. Отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

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

## Планируемые результаты освоения программы по разделу «Школа мяча»

Возрастная группа	Задачи обучения на начало года	К концу года дети должны уметь
Средняя группа 4-5 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение действовать с мячом.</li> <li>2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.</li> <li>3. Развивать точность, координацию, глазомера.</li> <li>4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.</li> </ol>	<p>Прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.</p> <p>Катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см), друг другу из разных положений.</p> <p>Скатывать по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Бросать мяч из-за головы из разных положений, из-за головы через сетку, от груди из разных положений, от груди через сетку, в паре друг другу, об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч, не роняя, 3-4 раза подряд.</p> <p>Перебрасывать и ловить мяч по кругу (расстояние 1,5 м, друг от друга).</p> <p>Бросать, отбивать мяч правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд</p>

<p>Старшая группа 5-6 лет</p>	<p>1. Формировать навыки и умения обращения с мячом: передача, ловля, ведение, бросков мяча в корзину. 2. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу, ориентацию, глазомер и быстроту реакции.</p>	<p>Прокатывать мяч одной рукой и двумя руками из положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх и ловить его на месте, в движении, об пол и ловля двумя руками</p>
	<p>Воспитывать командное чувство, ответственность за свои действия.</p>	<p>на месте не менее 10 раз подряд. Подбрасывать мяч с хлопками и другими заданиями на месте, в движении. Отбивать одной рукой на месте, не менее 10 раз подряд, правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м). Передавать мяч друг другу в разных направлениях стоя и сидя, друг другу и ловить мяч сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях, через сетку. Прокатывать набивной мяч друг другу, в ворота. Перебрасывать набивной мяч друг другу. Забрасывать в баскетбольное кольцо. Бросать мяч об стенку и ловить его двумя руками.</p>



<p>Подготовительная к школе группа 6-7 лет</p>	<p>1. Совершенствовать навыки и умения обращения с мячом с дополнительными заданиями: передача, ловля, ведение, бросков мяча в корзину, ударов по воротам и умение применять их в спортивных играх. Способствовать повышению уровня физической подготовленности детей, через развитие</p>	<p>Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, вверх, об землю и ловить его одной рукой не менее 10 раз. Выполнять упражнения «Школы мяча» стоя на месте, у стенки. Прокатывать набивные мячи из разных исходных положений(стоя,</p>
--	---	---

	<p>психофизических качеств.</p> <p>3. Приобщать детей к спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу, к хоккею на траве с мячом и т.д.</p> <p>4. Воспитывать ответственность, целеустремлённость, умение доводить начатое дело до конца.</p>	<p>сидя).</p> <p>Перебрасывать набивные мячи разными способами (снизу, от груди, из-за головы), из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).</p> <p>Перебрасывать мяч снизу, от груди, с отскоком от земли верху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м), из разных положений (сидя, стоя, лёжа), друг другу во время ходьбы, друг другу во время бега, через сетку.</p> <p>Передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую, с отскоком от пола из одной руки в движении.</p> <p>Отбивать мяч на месте не менее 10 раз одной рукой, в движении по кругу.</p> <p>Вести мяч, продвигаясь между предметами, с дополнительными заданиями (поворотами), продвигаться бегом, прыжками.</p> <p>Бросать мяч в цель из положения стоя на коленях, сидя.</p> <p>Бросать мяч вдаль до указанных ориентиров.</p> <p>Забрасывать мяч в</p>
--	--	--

		баскетбольное кольцо. Забивать мяч в ворота ногой (расстояние 5-6м), клюшкой.
--	--	--

### **1.5. Система оценки результатов освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы проводится 2 раза в год – сентябрь и май.

Для диагностики физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

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

№	Критерии	Интенсивность выполнения		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	5-10 раз	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	3-5м	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	3-5м	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	3-5м	5-6 м	6м и выше

5.	Забрасывание мяча в корзину с места	3-5 раз и выше	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	10 и выше	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	10 и выше	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	4-5 м	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-10 и выше	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	На расстоянии и 2-3 м 5-6 раз	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	2-3 м	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	2-6 м	5-9 м	6-12 м и выше

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Содержание программы направлено на развитие навыков движений, овладение правильными способами их выполнения:

#### **Прокатывание мяча:**

- по прямой между предметами;
- по наклонной гимнастической скамейке;
- змейкой между стойками;
- катание мяча с попаданием в предмет.

#### **Бросание мяча:**

- друг другу в парах;
- двумя руками от груди через сетку;
- бросок мяча в предмет;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обруч;

- о стену и ловля его;
- вверх и ловля его;
- с поворотом кругом;
- по мишеням от плеча одной рукой;
- через обручи, подвешенные на веревки в движении в парах поочередно;
- в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

#### **Отбивание мяча:**

- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- вокруг себя правой, затем левой рукой;
- о стенку с хлопком и поворотом;
- двумя руками, продвигаясь бегом;
- ведение мяча с препятствием;
- ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо.

#### **Метание мяча:**

- в двигающуюся цель;
- вдаль с нескольких шагов;
- вдаль правой и левой рукой,
- в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу.
- в вертикальную цель; - в горизонтальную цель;
- элементы баскетбола.
- 

### **2.1 . Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы**

#### **Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

➤ **Катание** - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

➤ **Бросание и ловля** - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

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

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально

расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому учитель предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам учитель должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

#### **Методика обучения ведению мяча.**

➤ На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

➤ Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

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

#### **Правила ведения мяча:**

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

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

### **Упражнения:**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 4-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

### **Структура организованной образовательной деятельности**

**Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная.**

*В водной части* дети упражняются в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногой, ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д.

*В основной части* происходит обучение, закрепление и совершенствование движений.

В качестве общеразвивающих упражнений используются упражнения с



различными мячами.

Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются подводящие упражнения, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр.

В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину т.е., все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Подвижная игра проводится также с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч» и др.

*В заключительной части* занятия дается дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?»), малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения, релаксация.

Все задания и упражнения программы «Школы мяча» активно стимулируют проявление разных физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

**Методика обучения играм с мячом** включает три основных этапа работы.

**На первом этапе** дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют в ООД по физическому развитию и

на прогулке.

Детям необходимо освоить технику удерживания и броска мяча. При формировании действий с мячом ребёнок учится чувствовать мяч как часть своего тела. Дошкольники знакомятся с некоторыми свойствами мяча, учатся соотносить высоту отскока и прилагаемую к мячу силу, дальность броска и вес мяча. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им.

*На втором этапе* с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений (дальше — ближе, справа — слева, вверх — вниз), ускорение и замедление тела передвигаясь, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости внимания к точности броска, удара, попадания.

*На третьем этапе* работы развивается произвольность, саморегулирование, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Развитие и закрепление действий с мячом осуществляются в подвижных играх. Соблюдая постепенное усложнение обучения, проводятся игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети играют в более сложные игры, в которых ведётся счет между двумя командами «Мяч капитану».

### **Методика обучения детей упражнениям с мячом** (Д.В. Хухлаева)

*Катание, прокатывание, скатывание* выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается»), измеряет расстояние глазами, затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

**Бросание мяча вверх и ловля двумя руками** доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

**Бросание мяча вниз о пол и ловля его.** Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

**Бросание мяча в стенку** используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

**Метание на дальность и в цель** выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела

переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

### ***Условия реализации программы***

*Особенности организации предметно-пространственной среды.*

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, иллюстрации, баскетбольные кольца, сетки, нетрадиционное оборудование – батут, тренажерные дорожки и т.д.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

*Основные принципы создания развивающей среды:*

- целесообразности, рациональности и насыщенности;
- доступности и открытости;
- трансформирования;
- соответствия развивающей среды возрасту детей;
- вариативности;
- полифункциональности

### **Методы и приемы реализации Программы**

#### **1. Организационные:**

**Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

**Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

**Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

**Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

**Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

**Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

**Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость); по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

## 2. **Мотивационные** (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

## 2.2 **ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК**

Программа направлена на формирование общей культуры личности воспитанников 4-7 лет, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок к учебной деятельности. Так для детей дошкольного возраста 4-7 лет— это ряд видов деятельности,

таких как:

- игровая деятельность;
- коммуникативная;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- познавательно-исследовательская;
- конструктивно-модельная; – музыкальная;
- двигательная.

### 2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Одна из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы.

Основанием для выделения сторон инициативы послужила собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка. *Стороны инициативы:*

- **Творческая** (включенность в игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление и т.д.).
- **Инициатива как целеполагание и волевое усилие** (включенность в разные виды продуктивной деятельности, где развиваются произвольность, физические качества).
- **Коммуникативная** (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатии).
  - **Познавательная** - любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные отношения).

### 2.4. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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

**Система работы с родителями (законными представителями) воспитанников включает:**

- ознакомление семей воспитанников с результатами работы по Программе на родительских собраниях, на сайте Детского сада, через

открытую образовательную деятельность;

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием работы по Программе, направленной на физическое, психическое и социально- эмоциональное развитие ребенка;
- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
- ознакомление родителей (законных представителей) с конкретными приемами и методами воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях.

***Наглядная информация для родителей:***

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

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Программа ориентирована на детей 4-7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно- тренировочные занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность организованной образовательной деятельности – 30 мин. Количество учебных часов блока дополнительного образования: 72 часа в год. Материал используется один на все возрастные группы, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

#### **Организация работы кружка:**

Количество занятий в неделю	2
Длительность одного занятия	30 мин



День недели	в соответствии с сеткой занятий
Время проведения	начало занятия
Количество детей, посещающих кружок	5-9
Место проведения	спортивный зал

### ***3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды***

- Спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
- Спортивная одежда и обувь детей.

#### Спортивное оборудование

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- мячи набивные
- мячи-фитболы
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- дуги;
- стойки;
- конусы-ориентиры.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

- Рабочая программа «Школа мяча»
- План работы кружка
- Комплексы ОРУ с мячом

Методическая литература, конспекты НОД, досугов, диагностический

материал

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.)
- Папка «Играем с мячом» (содержит творческие подвижные игры и задания с мячом).
- Атрибуты к подвижным играм
- Консультации для родителей

### Календарно-тематический план (средняя группа)

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Базовый компонент	Региональный компонент	Компонент ДОУ
Октябрь	1.	«Знакомство с пионерболом»	Познакомить детей со спортивной игрой пионербол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность.	Д. игра «Что это за мяч?», П. игра «Горячая картошка».  Беседа о спортивной игре «Пионербол»	Сетка, мячи по количеству детей.
	2.	«Знакомство с баскетболом »	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Воспитывать целеустремленность. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении.	П. игра «Мяч в кольцо»  Беседа о спортивной игре «Баскетбол»  П. игра «Охотники и куропатки»	Баскетбольные кольца, мячи по количеству детей, корзина для сбора мячей.
	3.	«Знакомство с футболом»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закрепить навык передачи мяча ногами. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. Развивать глазомер, координацию движений.	Беседа о спортивной игре «Футбол»  П. игра «Мяч в ворота»	Ворота, мячи по количеству детей, конусы.

	4.	«Сильные, ловкие, смелые»	Упражнять в забрасывании мяча в кольцо, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость, скорость.	П. игра – соревнование: «Бросай-мяч не теряй», «Ктобыстрее», «Самый меткий», «Бой на булавах»	Мягкие модули, два мяча, два кольца, конусы.
--	----	---------------------------	---	---	--

Ноябрь	5.	«Кенгуру»	Совершенствовать прыжки. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча.	П. игра «Охотники и зверь»	Мешки для прыжков, малые теннисные мячи по количеству детей, маски зверей.
	6.	«Будь внимателен»	Останавливать мяч в движении ногами. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	П. игра «Кого назвали, тот и ловит»	Мячи по количеству детей, конусы, ворота.
	7.	«Попрыгунчики»	Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Совершенствуем умение прыгать на фитболах.	П. игра «Подними мяч» Мяч нужно положить на книгу, поднять ее над головой, не уронив мяча, и так же осторожно опустить. Побеждает тот из малышей, кто правильно и без ошибки выполнил задание.	Большие мячи по количеству детей, конусы.
	8.	«Кто вперед?!»	Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	П. игра «Гонка мячей по шеренгам»	Мячи по количеству детей, конусы, верёвка.

Декабрь	9.	«Равновесие держи с хопы ты не упади»	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	П. игра «Кого назвали, тот и ловит» , «Пятнашки на хопках»	Массажные мячи, хопы по количеству детей, конусы, малые мячи для метания.
---------	----	---------------------------------------	---	--	---

	10.	«Будь точен»	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Учить вести мяч с поворотом. Совершенствовать навыки ведения мяча.	П. игра «Горячая картошка».	Мячи по количеству детей, конусы, гимнастическая скамейка.
	11.	«Кто дальше бросит мяч»	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений.	П. игра «Мяч капитану»	Мячи по количеству детей, корзина, кегли.
	12.	«Послушный мяч»	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Учить соразмерять силу броска расстоянием.	П. игра «Не урони»	Мячи по количеству детей, купол, верёвка.
Январь	13.	«Кто быстрее»	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	П. игра «Мяч – ловцу»	Мячи по количеству детей.

	14.	«Найди свой цвет»	Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	П. игра «Ловишка с мячом»	Мячи по количеству детей, кубики разных цветов, 2 верёвки. Обручи 4-х цветов (красный, жёлтый, зелёный, синий)
	15.	«Снежки»	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Развивать ориентировку в пространстве.	П. игра «Снайперы»	Мячи по количеству детей, конусы, обручи 4-х цветов (красный, жёлтый, зелёный, синий)
	16.	«Снежок в колодец»	Учить отбивать мяч ладонями. Закреплять навык ведения мяча. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Забрасывания мяча в корзину.	П. игра «Попади мячом в цель»	Мячи по количеству детей, 2-е корзины, конусы с ориентирами.
Февраль	17.	«Дуют ветры в феврале...»	Закреплять умение бросать мяч в корзину из-за черты не заступая за неё. Подача мяча через сетку одной рукой, не заходя за черту.	П. игра «Не урони мяч», «Перекинь мяч»	Мячи по количеству детей, конусы, верёвка.
	18.	«На бревне»	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать	П. игра «Охотники и	Мячи по количеству детей, гимнастическое бревно, круги цветов

			<p>кистями рук. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.</p>	куропатки»	светофора, верёвка.
	19.	«Повтори движение»	<p>Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Прокатывание назад и вперёд, лёжа на фитболе животом в низ, доставая фигуру. Развивать внимание.</p>	П. игра «Пятнашки на фитболах»	Мячи фитболы по количеству детей, кегли.
	20.	«Повтори движение» закрепление	<p>Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.</p>	П. игра «Попади мячом в цель», «Защита крепости»	Мячи по количеству детей, конусы, верёвка, модули для постройки крепости.
Март	21.	«Выглянуло солнышко»	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	П. игра «Стой!» Водящий, бросает мяч вверх, игроки разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий кричит: "Стой!", все останавливаются. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока. Если он промахнется, то должен бежать за мячом, а в это время	Мячи по количеству детей, конусы, маска солнышко, тучка.



				остальные могут отбегать дальше. Схватив мяч, водящий снова кричит: "Стой!", если же он попадет, то запятнанный становится новым водящим, и игра начинается сначала.	
22.	«Мы нашли в лесу подснежник»	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. Продолжать учить занимать правильное исходное положение при забрасывании мяча в корзину.	П. игра «Мишка, Мишенька вставай...»	Мячи по количеству детей, корзинки 2шт.,кегли зелёного цвета, маска медведя.	
23.	«Играем вместе с мамой»	Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость	Эстафета-соревнование.	Мячи по количеству детей, конусы, верёвка, 2 корзинки, 2 ракетки.	
24.	«Повтори движение»	Работа с мячом возле стены, выполняем определённые задания: бросить мяч об стену, хлопнуть в ладоши поймать мяч; перепрыгнуть через мяч; поймать сзади стоящему; поймать после отскока об пол. Развивать глазомер, ловкость	П. игра «Стой!» «Море волнуется»	Мячи по количеству детей, кубики, гимнастические скамейки, доска.	

Апрель	25.	«Вот пришёл апрель, началась капель»	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.	П. игра «Пионербол»	Мячи по количеству детей, конусы, сетка.
	26.	«Весёлая физкультура»	Упражнять в перебрасывании мячей в парах с выполнением разных заданий. Развивать координацию движений.	П. игра «Догони мяч» Двое игроков становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. В руках у каждого мяч. По сигналу ведущего бросают мяч через голову, назад и каждый устремляется вперед за мячом соперника. Побеждает тот, кто быстрее догонит мяч и вернется на исходную позицию.	Мячи по количеству пар детей, магнитофон с аудиозаписью весёлой музыки, конусы, верёвка.
	27.	«Маленькие поварята»	Развивать быстроту, сообразительность. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, тройках, пятёрках. Учимся перестраиваться в двойки, тройки.	П. игра «Сумей удержать» (положив мяч на плечи и прижимая его головой с 2 двух сторон; - прижав мяч плечами; - зажав мяч спинами; - удерживая мяч, зажав его лбами и двигаясь боком; - каждый игрок в паре держит в руке палку, надо концами ее поднять мяч с земли и, удерживая, пробежать до финиша. Побеждает пара, пришедшая первой и не потерявшая мяч.	Мячи по количеству детей, конусы, гимнастические палки.
	28.	«День рождение у Бабы-Яги»	Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. Укрепление мышц спины.	П. игра «Футбол на хоппах»	Хопы по количеству детей, мяч футбольный, 2-е ворот.

Май	29.	«Кто дальше»	Передача мяча в парах, стоя в шеренге, колонне. Развивать координацию Выявить уровень физической подготовленности детей.	П. игра «Быстрый мяч», «Мяч над головой» Впереди стоящие игроки держат в руках мяч. По сигналу, передают мяч над головой стоящим сзади, те передают мяч дальше, и так далее до конца колонны. Последние игроки в колоннах, получив мяч, бегут и становятся первыми, передают мяч стоящему сзади. Когда очередь вновь дойдет до первого, он должен передать мяч ведущему. Выигрывает команда, которая раньше закончила передачу мяча.	Мячи по количеству детей.
	30.	«Не урони»	Выявить уровень физической подготовленности детей	П. игра «Мяч на лопатке» Соревнуются 3-4 игрока. У каждого в руке детская лопатка больших размеров, на нее кладут мяч. По сигналу ведущего дети бегут к финишу (5-6 м), удерживая мяч на лопатке, и возвращаются на линию старта. Кто сумеет это сделать быстрее, тот победил. Если мячик упал, его надо	Мячи по количеству детей, конусы, 4 лопатки.

				поднять и продолжать бег.	
31.	«Самый меткий»	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.	П. игра «Встречный бой» На земле чертится линия, которая разделяет площадку пополам. 2 группы игроков располагаются по разным сторонам, в каждой группе есть волейбольный мяч. Задача: поразить мячом как можно больше противников. Запятнанные мячом покидают площадку. Игра продолжается 2-3 минуты, ведущий подсчитывает число поражённых игроков и объявляет победительницей ту или иную команду.	Мячи по количеству детей, мишени: плоскостные, вертикальные, верёвка.	
32.	«Итоговое занятие»	Выявить уровень физической подготовленности детей	П. игра: «Эстафета с мячами» «Мяч над головой» «Попрыгунчики» «Встречный бой» «Мяч на лопатке»	2 мяча, 4 конуса, 2 хопа, большой мяч.	

### Календарно-тематический план (старшая группа)

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Базовый компонент	Региональный компонент	Компонент ДОУ
Октябрь	1 неделя «Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами» (ширина 90-40см, длина 3-4м).	1.	«Собираем урожай»	Формировать умение действовать с мячом, прокатывать его между предметами	Игра «мяч в цель», Игра «Будь внимательным».	Мячи по количеству детей, свисток.
		2.	«Едет с поля урожай»	Закрепление умение действовать с мячом, одной и двумя руками.	Игра «Будь внимательным»  Игра «Мяч, стоп!».	Мячи по количеству детей, свисток.
	2 неделя «Броски мяча вверх и ловля его на месте» не менее 10 раз подряд.	3.	«Собираем фрукты»	Учить детей бросать мяч вверх и ловить его. Совершенствовать навыки ловли мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.	Игра «Красный, жёлтый, зелёный», игра «Пятнашки с мячом».	Большие мячи по количеству детей, три цветных флажка(красный, жёлтый, зелёный).
		4.	«Мы собрали урожай»	Учить детей бросать мячи разными способами. Совершенствовать	«Школа мяча» на месте. Игра «Пятнашки	Резиновые мячи на каждого ребёнка, три

				навыки ловли – передачи мяча.	с мячом».	цветных флажка (красный, жёлтый, зелёный).
3 неделя «Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте».	5.	«Птицы в стаи собирайтесь»	Учить детей бросать мячи разными способами. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча на месте.	Игра «Стой!», «Охотники и утки»	Мячи по количеству детей, обручи (красный, жёлтый, зелёный).	
	6.	«На болоте цапли»	Закрепить умение детей бросать мячи с различными заданиями. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.	Игра «Мяч на землю» Игра «Школа мяча» на месте.	Мячи среднего размера на каждого ребёнка.	
4-5 неделя «Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд».	7.	«Осень золото роняет»	Учить детей подбрасывать мяч двумя руками в движении, бросая мяч чуть вперёд. Упражнять в умении выполнять задание в парах.	Игра «Подбрось не урони»	Большие мячи на каждого ребёнка.	
	8.	«Падают листочки»	Совершенствовать навыки подбрасывания мяча правой и левой руками. Упражнять в умении выполнять задание в парах.	Игра «Передавай, не роняй»	Набивные мячи один на пару	
	9.	«Соберу букет»	Учить детей перебрасывать мячи	Игра «Пронеси не	Средних размеров	

			из листьев»	находясь в разных исходных положениях. Упражнять в умении выполнять задание в парах и индивидуально.	урони». Игра «Защита булав»	мячи по количеству детей, 5 булав. Волейбольная сетка.
Ноябрь	1 неделя «Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении».	10.	«До свиданье осень»	Учить детей подбрасывать мяч с хлопками, поворотами, приседаниями на месте. Укрепляем глазные мышцы.	Игра «Снайперы», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Будь внимателен»	Мячи и кегли по количеству детей, свисток.
		11.	«В гости к старичку – лесовичку »	Учить детей подбрасывать мяч, после отскока от земли кверху, ловить мяч двумя руками. Развивать глазомер, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Игра «Попади в обруч» Игра «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Мяч по кругу»	Мячи по количеству детей, два обруча.
	2 неделя. «Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд».	12.	«Кенгуру»	Учить детей бросать об пол мяч из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Способствовать развитию координации движений, ловкости, меткости.	Игра «Охотники и утки» Игра «Мяч водящему».	Малые мячи по количеству детей, дуги, доска, гимнастическая скамейка.
		13.	«Заяц серый, где ты был?»	Закреплять умение детей бросать мяч об пол из разных положений (сидя, стоя, лёжа), с разными заданиями. Способствовать развитию координации движений,	Игра «Охотники и зайцы», игра «Не выпусти мяч из круга».	Малые мячи по количеству детей, дуги, доска, гимнастическая скамейка.

				ловкости, меткости.		
3неделя «Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд».	14.	«Мой весёлый, звонкий мяч...»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать отбивание мяча на месте. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Займи свободный круг».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	
	15.	«Мячик, мячик, ты куда?»	Формировать ловкость действия с мячом, действовать правой и левой рукой на месте, в разных исходных положениях. Способствовать развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Выбей мяч из круга ». Игра «На драку Собаку».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	
4-5неделя «Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении»	16.	«Конь - огонь»	Совершенствовать броски мяча об пол в движении, ведение и броски мяча в корзину. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «Скажи, какой цвет». Подвижная игра «Займи свободный кружок».	5-6 мячей, свисток, обручи, корзинки.	
	17.	«Путешествие по родному городу»	Совершенствовать броски мяча об пол в движении, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать чувство коллективизма.	Игра «Обведи не урони». Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	5-6 мячей, клюшки, канат, свисток.	



		18.	«Мы туристы»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку, отбивая его об пол. Учимся рассчитывать силу удара.	Игра «пионербол» через сетку. Проведение гимнастики для глаз «Следим за мячом»	Мячи по количеству детей, сетка, свисток.
--	--	-----	--------------	---	---	---

Декабрь	1 неделя «Отбивание правой и левой рукой в движении» (расстояние 5-6 м)	19.	«Здравствуй зимушка зима»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.	Подвижная игра «Мяч ловцу». Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.
		20.	«Снеговик»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой; по прямой, по извилистой траектории. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости, мышлению. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Подвижная игра «Охотники и белки». Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
	2 неделя «Передача мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, разными способами, в разных построениях ».	21.	«Друг за другом»	Учить детей передавать мяч друг другу, ловить мяч сидя и стоя, разными способами, в разных построениях. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости, мышлению. Укрепление сердечно-сосудистой системы при работе с	Соревнование «Кто быстрее»  Подвижная игра «Охотники и белки». Свободная игра с мячом на площадке.	Медболы, мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.

				мячом.		
		22.	«Весёлая игра»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, по скамейке. Учить детей быстро реагировать на сигнал и ориентироваться в пространстве. Прививать умение работать совместно, чётко соблюдая правила.	Игра «Попади в хвост дракона» Подвижная игра «Охотники и белки».	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
3неделя «Передача мяча стоя спиной разными способами, в разных построениях ».		23.	«Поможем волку найти мячик»	Учить детей перебрасывать мяч правой и левой рукой, стоя спиной друг к другу. Учить детей работать в парах. Способствовать развитию чувства коллективизма, прививать умение работать совместно, чётко соблюдая правила.	Игра «Попади в хвост дракона» Подвижная игра «Защищай товарища».	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
		24.		Совершенствовать броски мяча стоя спиной друг к другу из разных исходных положений, в корзину. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «За мячом». Подвижная игра «Мяч ловцу». Эстафета бросков мяча в корзину.	5-6 мячей, свисток, 2 корзины.
4-5неделя «Перебрасывание мяча через сетку».		25.		Учить детей перебрасывать мяч через сетку с расстояния 5-7 м. Развивать глазомер. Учить контролировать силу броска.	Соревнование «Кто точнее». Подвижная игра «Меткий удар»	Малые мячи по количеству детей, свисток, сетка.

		26.	«Весёлый праздник новый год»	Учить детей работать с малым теннисным мячом и ракеткой. Отбивание мяча ракеткой стоя на месте. Развиваем координацию движений, согласованность действий.	Соревнования команд. «Самый меткий», « Кто быстрее», «Пингвины», «Попрыгунчики», «Мяч вверху». Игра «Мяч по кругу», игра «Пронеси не урони».	Теннисные мячи, ракетки. Большой массажный мяч.
		27.	«Попрыгунчик»	Закрепить умение детей работать с малым теннисным мячом и ракеткой. Развиваем координацию движений, согласованность действий.	Игра «Пронеси не сбей». Игра «Мяч по кругу».	Теннисные мячи, ракетки, конусы.
		28.	«Забавы зимушки - зимы»	Учить детей работать с набивным мячом. Учить детей держать правильно мячик и выполнять дополнительные задания с мячом. Развиваем координацию движений, согласованность действий, внимание, быстроту реакции.	. Игра «Не пропусти мяч в ворота». Подвижная игра «Попади в круг».	Набивные мячи, ворота, обручи.
Январь	1неделя «Прокатывание набивного мяча друг другу».	29.	«Мы друзья»	Учить детей передавать набивной мяч в движении, упражнять в прокатывании набивного мяча; способствовать воспитанию выдержки, целеустремлённости.	Подвижная игра «Мяч в парах».	Набивные мячи один на пару, свисток, конусы.

2неделя «Прокатывание в ворота набивного мяча и друг другу».	30.	«Мячик, мячик выручай...»	Учить детей прокатывать набивной мяч друг другу из разных исходных положений, способствовать развитию координации движений. Воспитывать умение помогать друг другу.	Подвижная игра «Мяч ловцу». Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей, набивные мячи один на пару, ворота	
	31.	«Защита крепости»	Совершенствовать умение прокатывать набивной мяч друг другу из разных исходных положений, способствовать развитию координации движений.	Игра «За мячом» Подвижная игра «Мяч ловцу». Эстафета бросков мяча в корзину.	5-6 набивных мячей, свисток, модули.	
3неделя «Перебрасывание набивного мяча друг другу ».	32.	«Сильные, смелые, ловкие»	Учить детей перебрасывать набивной мяч друг другу из разных исходных положений, Способствовать развитию координации движений, силы, укреплять мышцы рук.	Игра «Передавай, не роняй». Игра «Ловишки с мячом».	Мячи, свисток, трое ворот.	
	33.	«Круговая оборона»	Совершенствовать навыки перебрасывания и ловли набивного мяча друг другу из разных исходных положений. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Игра «Передавай, не роняй». Эстафета с передачей набивного мяча.	Мячи по одному на пару, гимнастическая скамейка.	

	4-5неделя «Забрасывание в баскетбольное кольцо ».	34.	«Сказочный стадион»	Учить бросать мяч в кольцо, в корзину из положения стоя на коленях, сидя. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	Игра «Сбей кеглю».	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.
		35.	«Путешествие в страну сказок»	Совершенствовать броски мяча в кольцо, в корзину из положения стоя на коленях, сидя. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	Игра «Попади в кольцо».	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.
		36.	«Путешествие в страну сказок продолжается»	Совершенствовать броски мяча в даль до ориентира, в кольцо с расстояния 2-3 м. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Укрепляем мышцы рук и ног.	Игра «Попади в кольцо». Игра «Летучиймяч»	Мячи по количеству детей, свисток, обручи, гимнастические скамейки.
Февраль	1неделя «Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками».	37.	«Охотники»	Учить детей бросать и ловить мяч после отскока от стены из положений: мяч над головой, от груди мяч внизу.	Игра «Рыбы, птицы, звери». Игра «Мяч – соседу».	Мячи по количеству детей, свисток, обручи.
		38.	«Самый шустрый зверь	Совершенствовать броски и ловлю мяча после отскока от стены из	Игра «Мяч вдогонку»	Мячи по количеству

			лесной»	положений: мяч над головой, от груди, мяч внизу. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.		детей.
2неделя «Школа мяча» у стенки.	39.	«Пожарные на учении»	Закрепить знания детей по умениям и навыкам «Школы мяча» у стены. Воспитывать любовь к спорту и желание им заниматься	Игра малой подвижности «Мячик волнуется»	мячи по количеству детей, ребристые дорожки, дуги.	
	40.	«Загорелся кошкин дом»	Совершенствовать передачу, ловлю и броски мяча стоя у стены,учить детей выполнять разные задания при работе с мячом у стены. Развивать умение слушать и выполнять задания.	Игра «Скажи, какой цвет». Подвижная игра «Займи свободный кружок».	Мячи по количеству детей, обручи, бубен.	
3неделя «Школа мяча» (с теннисным мячом)	41.	«Лошадка»	Закрепить умения и навыки детей по «Школы мяча с теннисным мячом». Воспитывать усердие и любовь к спорту.	Игра малой подвижности «Мячик волнуется»	Теннисные мячи, ракетки по количеству детей, ребристые дорожки.	
	42.	«По следам Лошадка»	Закрепить знания детей по умениям и навыкам «Школы мячас теннисным мячом». Воспитывать любовь к спорту и	Игра малой подвижности «Сумей удержать»	Мячи, ракетки по количеству детей, ребристые дорожки.	

				желание им заниматься		
	4-5неделя «Ведение мяча двумя руками на месте и в движении».	43.	«Белые медведи»	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с элементами игры баскетбол. Развивать двигательную реакцию ориентировку в пространстве.	Повтор малоподвижной игры «Гонка мяча по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток.
		44.	«Просыпайся бурый мишка»	Упражнять детей в разных действиях с мячом в движении, формировать умения применять их в разных ситуациях. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.	Повтор малоподвижной игры «Мяч над головой»	Мячи по количеству детей, обручи, свисток.
Март	1неделя «Подбрасывание мяча вверх двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой, на месте и в движении».	45.	«Футболисты»	Приучать детей творчески применять действия с мячом, работать правой и левой рукой. Познакомить с правилами и элементами игры в футбол.	Игра «Догони мяч»	Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)
		46.	«Светофор»	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча разными руками. Учить справляться с волнением, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	«Прыжки с мячом»	Мячи по количеству детей, свисток, две корзины, хопы.

2 неделя. «Закрепить умение детей ориентироваться в пространстве и выбирать удобные позиции для паса».	47.	«Собачка»	Учить детей координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.	Игра «Мяч капитану». Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.
	48.	«Шарик с нами поиграй»	Формировать навыки точного выполнения правил игры в хоккей с мячом и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	Игра в хоккей с мячом. Малоподвижная игра «Мяча по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, клюшки, флажок.
3 неделя «Закрепление навыков действий с мячом».	49.	«Ключи от страны Спортландии»	Учить детей выполнять различные действия с мячом, формировать умения применять их в разных игровых ситуациях, познакомить детей с элементами игры волейбол. Развивать двигательную активность и ориентировку в пространстве.	Игра «Стой!»	Мячи по количеству детей, сетка, свисток.
	50.	«Мы жители Спортландии»	Развивать умение детей выполнять различные действия с мячом, формировать умения применять их в разных игровых ситуациях, познакомить детей с элементами игры волейбол. Развивать двигательную	Игра «Догони мяч»	Мячи по количеству детей, свисток.



				активность и ориентировку в пространстве.		
4неделя «Закрепление умений владеть мячом в движении».	51.	«Придумай и покажи»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Займи свободный круг».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	
	52.	«Повтори движения»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге с выполнением дополнительных заданий. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Попрыгунчики», броски мяча в кольцо после ведения мяча. «Эстафета с мячами»	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина. Магнитофон с аудиозаписью.	
5неделя «Формирование навыка самостоятельно и коллективно играть с мячом»	53.	«Я играю в мячик сам»	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Игра «Поймай мяч». Малоподвижная игра «Мяч соседу».	Мячи, свисток.	

Апрель	1 неделя «Закрепление навыков самостоятельной и коллективной игры с мячом».	54.	«Весна идёт, весне дорогу»	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Игра «Подними мяч» Игра в футбол. Малоподвижная игра «Мяч – соседу»	Мячи, свисток.
		55.	«Наша дружная команда»	Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами и элементами игры в баскетбол.	Эстафета с ведением мяча. Игра в баскетбол. Игра «Лови - не лови»	Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)
	2неделя «Закрепление навыков владения мячом в движении и ориентирования на площадке».	56.	«Собери весенние цветы в корзину»	Формировать навыки выполнения элементов игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, флажок.
		57.	«Мяч в кольцо»	Формировать навыки выполнения правил элементов игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	«Мяч на простыне» Малоподвижная игра «Съедобное, несъедобное».	Мячи по количеству детей, свисток.
	3неделя «Контрольные	58.	«Тяжеловоз»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с	Игра «Четыре стихии» Малоподвижная игра	Набивные мячи по количеству детей.

	занятия «Школы мяча» с набивными мячами».			набивными мячами	«Гонка мяча по кругу».	
		59.	«Разгрузка вагонов»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с набивными мячами	Игра «Четыре стихии» Игра со словами «Мой весёлый звонкий мяч»	Набивные мячи по количеству детей.
	4 -5неделя «Контрольные занятия «Школы мяча» с теннисными мячами».	60.	«Жонглёры»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с теннисными мячами.	«Лови - не лови»	Теннисные мячи по количеству детей.
	«Контрольные занятия «Школы мяча» с малыми мячами».	61.	«Канатоходцы»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с теннисными мячами.	Игра «Мяч вдогонку»	Теннисные мячи по количеству детей.
		62.	«Жонглёры в цирке»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа мяча»	Игра «Рыбы, птицы, звери»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
Май	1неделя «Контрольные занятия «Школы мяча» с мячами	63.	«Хоккей на траве»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа мяча»	Игра «Мяч на лопатке»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.

средних размеров»	64.	«Мы профессионалы»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа мяча»	Игра «Сумей удержать»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
2неделя «Контрольные занятия «Школы мяча» с мячами у стены».	65.	«Кто стучится в дверь ко мне?»	Выявить умения и навыки детей выполнять задания с мячами «Школа мяча» у стены.	Игра «Встречный бой»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
	66.	«Физкультура, ура!»	Выявить умения и навыки детей выполнять задания с мячами «Школа мяча» у стены.	Игра «Дракон»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
3неделя «Контрольные занятия по закреплению элементов игры в волейбол.	67.	«Борьба за лучший мяч»	Закрепление элементов игры в волейбол. Отбиваем, подаём.	Игра «Выбей мяч из круга»	Мяч, свисток
	68.		Закрепление правил игры в волейбол. Принимаем, отбиваем.	Игра «Эстафета с передачей мяча»	Мяч, свисток.
4неделя «Контрольные занятия по	69.	«Футбольный мяч»	Закрепление правил игры в футбол.	Игра «Мячом в цель»	Мяч, свисток, ворота.

	закреплению элементов игры в футбол и хоккей с мячом.	70.		Закрепление правил игры в хоккей с мячом.	Игра «Мячом в цель»	Мячи, клюшки, свисток, ворота.
	5неделя Праздник «День рождения у Мяча».	71.	«Здравствуй лето красное»	Подведение итогов по освоению детьми знаний, умений, навыков владения разными мячами. Умение работать в команде, слажено и дружно. Сопереживать успехам и неудачам других ребят.	Соревнования – эстафета.	Гимнастические скамейки, наклонные массажные доски, мячи разных размеров, свисток, медали, грамоты, магнитофон, аудиозапись.

### Календарно-тематический план (подготовительная группа)

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Базовый компонент	Региональный компонент	Компонент ДОУ
Октябрь	1 неделя «Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками»	1.	«В гости к клоуну»	Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал	Игра «Играй, играй, мяч не теряй», Игра «Будь внимательным».	Мячи по количеству детей, свисток.
		2.	«На арене цирка»	Закрепление умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.	Игра «Будь внимательным» Игра «Мяч, стоп!».	Мячи по количеству детей, свисток.
	2 неделя перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы)	3.	«Силачи»	Учить детей бросать набивные мячи разными способами. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.	Игра «Красный, жёлтый, зелёный», «Школа мяча» у стены. Игра «Пятнашки с мячом». Учить детей бросать мяч в движущийся объект, в свою очередь убегающие должны увернуться от водящего. Учить детей бросать мяч на опережение.	Набивные мячи один на пару, обычные резиновые мячи на каждого ребёнка, три цветных флажка(красный, жёлтый, зелёный).

		4.	«Самый сильный»	Учить детей бросать набивные мячи разными способами. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.	«Школа мяча» у стены. Бросить мяч в стену из положения снизу, от груди, вверху, хлопнуть в ладоши за спиной поймать мяч, повернуться кругом и поймать мяч. Игра «Пятнашки с мячом».	Набивные мячи один на пару, обычные резиновые мячи на каждого ребёнка, три цветных флажка (красный, жёлтый, зелёный).
3 неделя «Школа мяча» стоя на месте.		5.	«Собираем урожай»	Учить детей бросать набивные мячи разными способами. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.		Набивные мячи один на пару, обычные резиновые мячи на каждого ребёнка, три цветных флажка (красный, жёлтый, зелёный).
		6.	«Едет с поля урожай»	Закрепить умение детей бросать набивные мячи разными способами. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении выполнять задание по команде.	Игра «Мяч на землю» Игра «Школа мяча» у стены. -	Набивные мячи один на пару, обычные резиновые мячи на каждого ребёнка.
4 неделя Прокатывание		7.	«Собираем фрукты»	Учить детей прокатывать набивные мячи разными	Игра «Перекасти мяч»	Набивные мячи один на пару.

	набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).			способами. Совершенствовать навыки прокатывания мяча. Упражнять в умении выполнять задание в парах.		
	5неделя Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).	8.	«Мы собрали урожай»	Учить детей прокатывать набивные мячи разными способами. Совершенствовать навыки прокатывания мяча. Упражнять в умении выполнять задание в парах.	Игра «Перекасти мяч головой»	Набивные мячи один на пару
		9.	«Птицы в стаи собирайтесь»	Учить детей перебрасывать набивные мячи находясь в разных исходных положениях. Совершенствовать навыки работы с набивными мячами. Упражнять в умении выполнять задание в парах и индивидуально.	Игра «Пронеси не урони». Игра «Защита булав»	Набивные и резиновые мячи по количеству детей, 5 булавы. Волейбольная сетка.
Ноябрь	1неделя Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли верху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м).	10.	«На болоте цапли»	Учить детей перебрасывать мяч снизу, от груди, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Игра «Снайперы», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Будь внимателен»	Мячи и кегли по количеству детей, свисток.
		11.	«Осень золото роняет»	Учить детей перебрасывать мяч с отскоком от земли верху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м). Развивать глазомер, координацию	Игра «Кто дальше бросит мяч», Игра «Попади в обруч» Игра «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Мяч по	Мячи по количеству детей, два обруча.



				движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	кругу»	
2неделя. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лёжа).	12.	«Падают листочки»	Учить детей перебрасывать мяч из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Способствовать развитию координации движений, ловкости, меткости.	Игра «Охотники и утки» «Школы мяча» Игра «Мяч через сетку». Игра «Мяч водящему».	Малые мячи по количеству детей, дуги, доска, гимнастическая скамейка.	
	13.	«Соберу букет из листьев»	Закреплять умение детей перебрасывать мяч из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Способствовать развитию координации движений, ловкости, меткости.	Игра «Охотники и утки», игра «Не выпусти мяч из круга». Игра «Мяч через сетку». Игра «Лови не урони».	Малые мячи по количеству детей, дуги, доска, гимнастическая скамейка.	
3неделя Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы	14.	«До свиданье осень»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Займи свободный круг».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина	
	15.	«В гости к старичку – лесовичку»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать передачу мяча в ходьбе. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства	Подвижная игра «Выбей мяч из круга». Игра «На драку Собаку».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	

				равновесия и глазомера.		
4неделя Перебрасывание мячей друг другу во время бега.	16.	«Кенгуру»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «Скажи, какой цвет». Подвижная игра «Займи свободный кружок».	5-6 мячей, свисток.	
	17.	«Заяц серый, где ты был?»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «Обведи не урони». Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	5-6 мячей, клюшки, канат, свисток.	
5неделя Перебрасывание через сетку.	18.	«Мой весёлый, звонкий мяч...»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку. Разучиваем элементы игры в волейбол. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Учимся рассчитывать силу удара и броска.	Игра «пионербол» через сетку. Проведение гимнастики для глаз «Следим за мячом»	Мячи по количеству детей, сетка, свисток.	

Декабрь	1 неделя. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.	19.	«Мы туристы»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.	Подвижная игра «Мяч ловцу»  Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.
		20.	«Загорелся кошкин дом»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, по прямой, извилистой траектории. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости, мышлению. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Подвижная игра «Охотники и белки». Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
	2 неделя Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в движении.	21.	«Лошадка»	Учить детей отбивать мяч об землю двумя руками, продвигаясь на расстоянии 6-8 м. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой». Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости, мышлению. Укрепление сердечно-сосудистой системы при	Соревнование «Кто быстрее»  Подвижная игра «Охотники и белки». Свободная игра с мячом на площадке.	Медболы, мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.

				работе с мячом .		
		22.	«По следам Лошадки»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, по скамейке, между препятствиями. Учить детей быстро реагировать на сигнал и ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию чувства коллективизма, прививать умение работать совместно, чётко соблюдая правила.	Игра «Попади в хвост дракона»  «Школа мяча» у стены. Подвижная игра «Охотники и белки».	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
	Знеделя Отбивание теннисного мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.	23.	«Белые медведи»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, по скамейке, между препятствиями. Учить детей быстро реагировать на сигнал и ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию чувства коллективизма, прививать умение работать совместно, чётко соблюдая правила.	Игра «Попади в хвост дракона»  «Школа мяча» у стены. Подвижная игра «Защищай товарища».	Мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.
		24.	«Здравствуй зимушка зима»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «За мячом». Подвижная игра «Мяч ловцу». Эстафета бросков мяча в корзину.	5-6 мячей, свисток.

4неделя Отбивание мяча в движении по кругу.	25.	«Друг за другом»	Учить детей отбивать мяч об землю двумя руками, продвигаясь на расстоянии 6-8 м. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой». Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости, мышлению.	Соревнование «Кто быстрее». Подвижная игра «Меткий удар»  Игра в футбол.	Медболы, мячи по количеству детей, свисток, гимнастическая скамейка, стойки.	
	26.	«Снеговик»	Учить детей работать с малым теннисным мячом и ракеткой. Учить детей удерживать мячик на ракетке. Отбивание мяча ракеткой стоя на месте. Развиваем координацию движений, согласованность действий.	Игра «Пронеси не урони». Соревнование в командах «Кто быстрее. Соревнования команд. «Самый меткий», « Кто быстреей», «Пингвины», «Попрыгунчики», «Мяч вверху». Игра «Мяч по кругу»	Теннисные мячи, ракетки. Большой массажный мяч.	
5неделя Ведение мяча, продвигаясь между предметами.	27.	«Весёлый праздник новый год»	Учить детей работать с малым мячом и клюшкой. Учить детей держать правильно мячик и вести его клюшкой. Обучение элементам игры в хоккей с мячом. Развиваем координацию движений, согласованность действий, внимание, быстроту реакции.	Игра «Проведи не сбей». Игры «Мяч в ворота», «Не ровное поле», « Кто быстреей», «Хоккей с мячом». Игра «Мяч по кругу».	Малые мячи, клюшки.	

Январь	1 неделя Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)	28.	«Поможем волку найти мячик»	Учить детей работать с малым мячом. Учить детей держать правильно мячик и выполнять дополнительные задания с мячом. Обучение элементам игры в хоккей с мячом. Развиваем координацию движений, согласованность действий, внимание, быстроту реакции.	. Игра «Не пропусти мяч в ворота». Подвижная игра «Попади в круг».	Малые мячи, клюшки.
		29.	«Весёлая игра»	Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.	Подвижная игра «Ведение мяча парами».	Мячи (большие и малые) по количеству детей, свисток, сетка.
	2 неделя Ведение мяча, продвигаясь бегом.	30.	«Забавы зимушки - зимы»	Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Воспитывать умение помогать друг другу.	Подвижная игра «Мяч ловцу». Свободная игра с мячом на площадке.	Мячи по количеству детей.
		31.	«Мы друзья»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.	Игра «За мячом», Подвижная игра «Мяч ловцу». Эстафета бросков мяча в корзину.	5-6 мячей, свисток.

				Воспитывать смелость и решительность.		
3неделя Ведение мяча прыжками.	32.	«Мячик, мячик вручай...»	Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить совместно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы.	Игра «Успей поймать». Игра «Ловишки с мячом».	Мячи, свисток, трое ворот.	
	33.	«Защита крепости»	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Эстафета с ведением мяча.	Мячи по количеству детей, свисток, две корзины.	
4неделя Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.	34.	«Сильные, смелые, ловкие»	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину из положения стоя на коленях, сидя. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	Игра «Сбей кеглю».	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.	
	35.	«Круговая	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в	Игра «Попади в кольцо».	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6	

			оборона»	корзину из положения стоя на коленях, сидя. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.		кеглей.
	5неделя Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.	36.		Совершенствовать броски мяча в даль до ориентира, ловлю мяча, учит бросать мяч в цель из положения стоя на коленях, сидя, стоя. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Укрепляем мышцы рук и ног.	Игра «Попади в кольцо». Игра «Летучий мяч»	Мячи по количеству детей, свисток, обручи, гимнастические скамейки.
Февраль	1неделя Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	37.	«Сказочный стадион»	Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Забивать мяч в баскетбольное кольцо. Учить детей действовать командой	Игра «Рыбы, птицы, звери». Игра «Мяч – соседу».	Мячи по количеству детей, свисток, обручи.
		38.	«Путешествие в страну сказок»	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учит бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	Игра «Мяч вдогонку»	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.



2неделя «Школа мяча» у стенки.	39.	«В стране сказок»	Закрепить знания детей по умениям и навыкам «Школы мяча» Воспитывать любовь к спорту и желание им заниматься	Игра малой подвижности «Мячик волнуется»	мячи по количеству детей, ребристые дорожки, дуги.
	40.	«Охотники»	Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	Игра «Скажи, какой цвет». Подвижная игра «Займи свободный кружок».	5-6 мячей, свисток.
3неделя «Школа мяча» (с теннисным мячом)	41.	«Самый шустрый зверь лесной»	Закрепить знания детей по умениям и навыкам «Школы мяча с теннисным мячом». Воспитывать любовь к спорту и желание им заниматься	Игра малой подвижности «Мячик волнуется»	мячи по количеству детей, ребристые дорожки, дуги.
	42.	«Пожарные на учении»	Закрепить знания детей по умениям и навыкам «Школы мяча с теннисным мячом». Воспитывать любовь к спорту и желание им заниматься	Игра малой подвижности «Сумей удержать»	мячи по количеству детей, ребристые дорожки, дуги.
4неделя Бросить мяч правой, а потом левой	43.	«Загорелся кошkin дом»	Упражнять детей в разных действиях с мячом,	Учебная игра в баскетбол. Повтор малоподвижной игры	Мячи по количеству детей, свисток.

	рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.			формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.	«Гонка мяча по кругу».	
		44.	«По следам Лошарика»	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.	Учебная игра в баскетбол. Повтор малоподвижной игры «Мяч над головой»	Мячи по количеству детей, свисток.
Март	1 неделя Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.	45.	«Просыпайся бурый мишка»	Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в футбол.	Игра в футбол. Игра «Догони мяч»	Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)
		46.	«Светофор»	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить справляться с волнением, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	«Прыжки с мячом»	Мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

2 неделя. Закрепить умение детей ориентироваться в пространстве и выбирать удобные позиции для паса.	47.	«Собачка»	Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.	Игра «Мяч капитану». Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.
	48.	«Шарик с нами поиграй»	Формировать навыки точного выполнения правил игры в хоккей с мячом и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	Игра в хоккей с мячом. Малоподвижная игра «Мяча по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, клюшки, флажок.
3неделя Закрепление навыков действий с мячом	49.	«Ключи от страны Спортландии»	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в волейбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.	Учебная игра в волейбол. Игра «Стой!»	Мячи по количеству детей, свисток.
	50.	«Мы жители Спортландии»	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей	Учебная игра в волейбол. Игра «Догони мяч»	Мячи по количеству детей, свисток.

				с игрой в волейбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.		
4неделя Закрепление умений владеть мячом в движении	51.	«Придумай и покажи»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Займи свободный круг».	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	
	52.	«Повтори движения»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Подвижная игра «Попрыгунчики», броски мяча в кольцо после ведения мяча. «Эстафета с мячами»	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	
5неделя Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом	53.	«Я играю в мячик сам»	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Игра «Поймай мяч», игра в баскетбол. Малоподвижная игра «Мяч соседу».	Мячи, свисток.	

Апрель	1 неделя Закрепление навыков самостоятельной и коллективной игры с мячом	54.	«Весна идёт, весне дорогу»	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.	Игра «Подними мяч» Игра в футбол. Малоподвижная игра «Мяч – соседу»	Мячи, свисток.
		55.	«Наша дружная команда»	Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбрать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.	Эстафета с ведением мяча. Игра в баскетбол. Игра «Лови - не лови»	Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)
	2неделя Закрепление навыков точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке.	56.	«Сбор весенних цветов»	Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	Игра в баскетбол. Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».	Мячи по количеству детей, свисток, флажок
		57.	«Мяч в кольцо»	Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.	«Мяч на простыне» Малоподвижная игра «Съедобное, несъедобное».	Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

	3неделя Контрольные занятия «Школы мяча» с набивными мячами	58.	«Тяжеловоз»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с набивными мячами	Игра «Четыре стихии» Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».	Набивные мячи по количеству детей.
		59.	«Разгрузка вагонов»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с набивными мячами	Игра «Четыре стихии» Игра со словами «Мой весёлый звонкий мяч»	Набивные мячи по количеству детей.
	4неделя Контрольные занятия «Школы мяча» с теннисными мячами	60.	«Жонглёры»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с теннисными мячами	«Лови - не лови»	Теннисные мячи по количеству детей.
		61.	«Канатоходцы»	Проверка овладения знаниями и умениями «Школы мяча» с теннисными мячами	Игра «Мяч вдогонку»	Теннисные мячи по количеству детей.
	5неделя Контрольные занятия «Школы мяча» с мячами	62.	«Жонглёры в цирке»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа мяча»	Игра «Рыбы, птицы, звери»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
Май	1неделя Контрольные занятия «Школы мяча» с мячами	63.	«Мы профессионалы»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа	Игра «Мяч на лопатке»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.

				мяча»		
		64.	«Кто стучится в дверь ко мне?»	Выявить умения и навыки детей по умению выполнять задания с мячами «Школа мяча»	Игра «Сумей удержать»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
2неделя Контрольные занятия «Школы мяча» с мячами у стены.		65.	«Физкультура, ура!»	Выявить умения и навыки детей выполнять задания с мячами «Школа мяча» у стены.	Игра «Встречный бой»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
		66.	«Борьба за лучший мяч»	Выявить умения и навыки детей выполнять задания с мячами «Школа мяча» у стены.	Игра «Дракон»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.
3неделя Контрольные занятия игры в волейбол.		67.	«Волейбольный мяч»	Закрепление правил игры в волейбол,	Игра в волейбол. «Выбей мяч из круга»	Мяч, свисток
		68.	«Мы играем в волейбол»	Закрепление правил игры в волейбол.	Игра в волейбол. «Эстафета с передачей мяча»	Мяч, свисток.
4неделя Контрольные		69.	«Футболисты»	Закрепление правил игры в	Игра в футбол.	Мяч, свисток, ворота.

занятия игры в футбол хоккей с мячом.			футбол.	Игра «Мячом в цель»	
	70.	«Хоккей на траве»	Закрепление правил игры в хоккей с мячом.	Игра в хоккей с мячом. Игра «Мячом в цель»	Мячи, клюшки, свисток, ворота.
5неделя Праздник «Такие разные мячи».	71.	«Такие разные мячи».	Подведение итогов по освоению детьми знаний, умений, навыков владения разными мячами. Умение работать в команде, слажено и дружно. Сопереживать успехам и неудачам других ребят.	Соревнования – эстафета.	Гимнастические скамейки, наклонные массажные доски, мячи разных размеров, свисток, медали, грамоты.



### ***3.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Буцинская П.П., Васюкова В. И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990
3. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Кинеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
6. Казак О.Н. Большая книга игр для детей. СПб., 1999.
7. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности. М., 1973.
8. Лопатина Л.В. Особенности моторных функций у дошкольников. СПб., 1993.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
10. Развитие движений ребенка-дошкольника /Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2005.

## 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 вторую 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 произносят:

*«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

11.5м. 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

(по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой)

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

*Солнце светит высоко, солнце светит низко. Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*

1. **«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.*

1. **«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!*

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

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

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

1. **«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!»*

1. **«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!*

1. **«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!*

1. **«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!*

1. **«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!*

**Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

**«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.Маршак «Мяч»:

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

**«Прокати мяч»**

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

**«Прокати мяч в ворота»**

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

**«Брось дальше»**

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. 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 малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

## **Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

### **«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 произносят:

*«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 удастся, 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 общеразвивающих упражнений с большим мячом**

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

## **Подвижные игры**

### **Брось - догони.**

Натянуть веревку 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 веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

### **Подбрось и 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 дает три очка, а во все остальные обручи - по одному.

Выигрывает тот, кто наберет условленное количество очков.

### **Шмель.**

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. 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 скорее бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет».

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

### **Мяч среднему.**

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

### **Быстрый мячик.**

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

«Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет. Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о пол.

Не уйдешь от наших рук»

### **Ловкая пара.**

На полу выкладываются 6 линии, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвертой линией. На сигнал

«начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переводит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех 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 раздает 2-3 детям мячи. По сигналу

«Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребенок играет снова.

### **Мяч в кругу.**

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом - в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребенок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты 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 остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается 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 дойдет мяч.

### **Закати мяч в обруч.**

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого маленький 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, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условия игры.

### **Не упусти шарик.**

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребенка 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 вернется 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.**

Поперек зала натягивается веревка, на нее 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 веревки 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 ребенку 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, веревок 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 ребенок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдет коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.