

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)**

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Протокол № 1 от «02» сентября 2024



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Приказ №152 от «02» сентября 2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Сухорукова Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2024

Содержание программы

	Стр.
I Пояснительная записка	3
1. Нормативная база	
2. Актуальность программы	
3. Направленность программы	
4. Уровень освоения программы	
5. Отличительные особенности программы	
6. Адресат программы	
7. Цель и задачи программы	
8. Условия реализации программы	
9. Планируемые результаты освоения программы	
10. Формы подведения итогов	
II Сводный учебный план	9
III Содержание программы	10
IV Методическое обеспечение программы	12
V Система контроля результативности программы	18
VI Материально-техническое обеспечение программы	19
VII Информационные источники	20
VIII Приложение	25

I. Пояснительная записка

Исходя из Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации одной из приоритетных задач национальной политики в настоящее время, является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Для достижения поставленных целевых ориентиров Стратегии предлагается новая национальная система физкультурно-спортивного воспитания населения страны. Согласно которой, реализуется программа построения новых спортивных объектов и привлечения к занятиям физкультурой и спортом большего количества детей, увеличение дополнительных образовательных услуг спортивной направленности.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» (далее-программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Устав МБДОУ.

1.2. Актуальность программы

Здоровые дети – это основа жизни нации. Правительство Российской Федерации определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения, как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр мультфильмов, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Также с внедрением в дошкольное образование ФГОС ДО, целью которых является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, пришла необходимость уделять большое внимание воспитанию здорового образа жизни, развитию новых направлений и технологий физкультурно-оздоровительной системы в дошкольном образовании.

Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику дошкольных учреждений новых технологий оздоровления, эффективных способов компенсации здоровья. Физкультурные занятия, построенные на использовании *элементов спортивных игр (волейбол, пионербол, баскетбол, футбол), упражнений с мячом, использованием фитбол-мячей* в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что даёт полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчёркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, в активизации работы головного мозга. Он считал, что почти всё, в чём нуждается ребёнок для своего разностороннего развития, ему даёт мяч.

Ребёнок играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А.Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. По определению отечественных психологов (Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребёнка происходят значительные изменения. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий,

поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Технические приемы, тактические действия с мячом развивают познавательные интересы, вырабатывают волю и характер, формируют умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитывается чувство коллективизма.

Все вышеперечисленные показатели развития ребенка в процессе игры с мячом и послужили основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» (далее-программа).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание Программы может видоизменяться и пополняться в зависимости от изменений условий осуществления педагогического процесса, появления нового направления развития детей. Данная Программа может реализовываться как на платной, так и на бесплатной основе.

1.3. Направленность программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Теоретическое направление: знакомство детей с историей возникновения мяча, элементами игры в баскетбол, волейбол, футбол, правилами командной игры в пионербол, техника владения мячом-фитболом.

Практическое направление: обучение детей техническим навыкам владения мячом, умение играть в команде, знать правила игры.

1.4. Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

На стартовом (ознакомительном) уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку воспитанников и овладение разнообразными техниками мяча.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативно-правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка в игровой форме свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, целыми командами. Дети впервые знакомятся с игрой пионербол и к концу обучения владеют ею в совершенстве.

В рамках решения физкультурно-спортивных задач данная программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), и подводящими к ним упражнениями с мячом.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях благоприятно влияет на физическое развитие, разностороннюю двигательную подготовленность детей, первоначальное ознакомление детей со спортивными играми в доступной форме. В данной программе собраны такие виды спорта, которые заинтересуют любого ребенка, не зависимо от возраста и пола.

Программа рассчитана на реализацию в условиях дошкольного образовательного учреждения или учреждения дополнительного образования.

1.6. Адресат программы

Программа разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Физкультурные группы формируются по возрастным категориям (5-7 лет) из воспитанников, желающих заниматься в секции, с любым уровнем физической подготовки.

Данная программа может быть реализована с детьми ОВЗ (ТНР).

1.7. Цели и задачи реализации программы

Основной идеей программы является забота о сохранении и укреплении здоровья дошкольников, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Основная цель программы – создание условий для обогащения двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в процессе ознакомления и освоения элементов спортивных игр с мячом.

Задачи программы:

Обучающие

- Научить разнообразным техникам владения мячом.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, футбол, пионербол.
- Познакомить с историей спортивных игр.
- Дать первоначальные представления о фитболе (техника владения).

Развивающие

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, индивидуальная тактика (целесообразные способы и ситуации действий с мячом).
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений.

Воспитательные

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

Оздоровительные

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

1.8. Условия реализации программы

- Срок реализации программы - 1 год.
- Возраст дошкольников – 5-7 лет.
- Формы организации детей – специально организованные занятия (игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом).
- Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН и составляет не более 30 минут для дошкольников.
- Место проведения занятий - спортивный зал Учреждения.
- Форма обучения – очная. При проведении занятий используются следующие формы организации обучения (групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная, командная).
- Диагностика - 2 раза в год (октябрь, май).
- Условия набора и формирования групп: количество детей - 15-20 в одной группе. Состав детей: постоянный.
- Основанием для зачисления в секцию является: подписание Договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных; желание ребёнка.

1.9. 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 мячом, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча. А также 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.

По результатам реализации программы воспитанники *должны знать*:

- названия спортивных игр с мячом, правила игры (волейбол, футбол, баскетбол, пионербол);
- история их возникновения;

- безопасное поведение на спортивной площадке (правила поведения и техника безопасности);
- основы техники владения с мячом, мячом-фитболом;
- правила здорового образа жизни и личной гигиены.

По результатам реализации программы воспитанники *должны уметь*:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила игры в командных играх;
- бросать мяч разными способами;
- прокатывать мяч;
- перебрасывать мяч;
- отбивать мяч;
- забрасывать мяч;
- действовать с мячом-фитболом.

В содержании программы планируемые результаты освоения программы, которые в ФГОС ДО представлены как целевые ориентиры дошкольного образования, конкретизируются в виде базисных качеств личности.

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; - владеет необходимыми спортивными умениями и навыками; - соблюдает в процессе занятий правила безопасности; - ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска - сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера
Компетентность эмоционального интеллекта	<ul style="list-style-type: none"> - любознательный, активный; - эмоционально – отзывчивый;
Информационная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками
Коммуникативная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; -способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; - умеет работать в команде; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; - умение находить ошибки и направлять их; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Коммуникативная компетентность	- способность к установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	- соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированные нравственно – волевые качества для становления спортивного характера.

Показатели физической подготовки

- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Развитие физических качеств (быстрота, прыгучесть, сила, выносливость).
- Овладение основными движениями: быстрый бег, прыжки, метание.
- Контроль в процессе занятий своего телоположения и осанки.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы

Итог реализации Программы - физкультурный досуг, праздник, развлечение, соревнования (по выбору), фотоотчеты.

II. Сводный учебный план

Сводный учебный план программы включает информацию об объеме запланированной нагрузки и распределении ее в течение периода освоения программы на год.

№	Наименование программы	Количество часов
1	«Школа мяча»	64

Учебно-тематический план программы

№ раздел а	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1,5	0,5	Беседа, устный опрос
	Ознакомление с элементами спортивных игр с мячом, история их возникновения				

2	Броски мяча	11	1	10	Наблюдение, практическое задание
3	Прокатывание мяча	4	-	4	Практическое задание
4	Перебрасывание мяча	17	1	16	Наблюдение, практическое задание
5	Отбивание мяча	9	1	8	Наблюдение, практическое задание
6	Забрасывание мяча	8	-	8	Практическое задание
7	Упражнения с мячами-фитболами	6	0,5	5,5	Наблюдение, практическое задание
8	Перекаатывание набивного мяча	2	-	2	Практическое задание
9	Диагностика Контрольные тесты	4	-	4	Оценка педагога
10	Итоговое соревнование Командная игра в «Пионербол»	1	-	1	Результат соревнований, награждение
	Итого:	64	5	59	

III. Содержание программы

Раздел, тема		№ занятия	Содержание теории	Содержание практики
1	Введение	3,4	Беседа-знакомство со спортивными играми с мячом, с историей возникновения мяча.	Разнообразные упражнения с мячом (бросание, катание, подбрасывание, отбивание)
2	Броски мяча	5,6,7,8,9, 10,11,12, 37,38,42	Показ техник: захват мяча при броске и ловле; подбрасывание мяча с хлопком, поворотом, в кольцо.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. Бросок мяча вниз одной рукой, ловля другой после отскока мяча от пола. Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту полёта мяча. Бросок мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола другой рукой. Бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо, образованное руками, ловля мяча двумя руками. Броски мяча друг другу разными способами: из-за головы, от груди, снизу двумя руками. Броски мяча из разных положений: стоя, сидя. Броски с обманными движениями.

3	Прокатывание мяча	21,22,33,41	-	Прокатывание мяча поочередно левой и правой рукой, вокруг себя, «восьмёркой». Прокатывание мяча в ворота, между предметами, в ворота, по скамейке. Прокатывание мяча под сеткой друг другу.
4	Перебрасывание мяча	13,14,17,18,19,20,31,32,34,39,40,45,46,49,50,57,58	Показ техники выполнения броска через сетку из-за головы. Показ техники выполнения броска через сетку от груди.	Перебрасывание мяча из-за головы через волейбольную сетку из-за головы, от груди, снизу двумя руками в парах. Перебрасывание мяча из-за головы через волейбольную сетку сидя. Перебрасывание мяча через сетку точно партнёру. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой точно партнёру. Перебрасывание мяча с одной руки в другую
5	Отбивание мяча	23,24,25,26,29,30,54,59,60	Показ техники отбивания мяча с продвижением вперёд, «змейкой». Показ стойки «баскетболиста» Показ техники ведения мяча с увёртыванием	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, с продвижением вперёд, «змейкой», вокруг себя. Ведение мяча с увёртыванием. Отбивание мяча двумя ладонями (волейбол) Отбивание мяча «кулачок в ладонке» (волейбол) Отбивание мяча двумя руками поочередно «горячий мяч». Отбивание мяча одной рукой, вторая упирается на колено; вторая рука «защита»; «зеркало», «глазки».
6	Забрасывание мяча	27,28,35,36,43,44,53, 61	-	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча, круг мячом перед грудью (баскетбол). Верхняя подача (волейбол) Ведение мяча, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с 3 шагов.
7	Упражнения с мячами - фитболами	47,48,51,52,55,56	Показ техники владения мячом-фитболом. Техника безопасности.	Игровые упражнения с мячом-фитболом: пчёлка, часики и т.д. ОРУ с мячом-фитболом: сидя на мяче, лежа. Перебрасывание фитбола в парах. Прыжки на фитболе в разных направлениях: «змейкой», в колонне по одному. Отбивание фитбола двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Перебрасывание фитболов через сетку.

8	Перекатывание набивного мяча	15,16	-	Подбрасывание набивного мяча и ловля его; из руки в другую руку. ОРУ. Прокатывание набивного мяча друг другу; по скамейке; по наклонной доске
9	Диагностика	1,2,62,63	-	Выполнение контрольных тестов по заданию педагога.
10	Итоговое соревнование	64	-	Командная игра в «Пионербол»

IV. Методическое обеспечение программы

Принципы организации образовательного процесса:

- Принцип системности. Занятия должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- Принцип доступности. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений должны быть доступны детям.
- Принцип активности. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- Принцип наглядности. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений с мячом (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему усвоению).
- Принцип последовательности и постепенности. При обучении детей действиям с мячом простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним необходимо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- Принцип «от целого к частному». Техника способов освоения правил спортивных игр осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
- Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения и обеспечивают решение задач физического и личностного развития. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, овладения дошкольниками навыков самоорганизации и взаимоконтроля. Это позволяет сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями.

Виды занятий

Виды занятий	Содержание
Традиционное занятие	Основная форма, предусматривающая изучение нового материала. Занятие имеет определённую направленность, единую структуру и состоит из трех частей.
Тренировочное занятие	Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов, развитие физических качеств, то есть посвящено решению конкретных тренировочных задач. На занятии идет закрепление приобретенных навыков, дается возможность многократно повторять упражнение.
Игровое занятие	Совершенствование отдельных умений и навыков владения мячом на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение спортивных игр.
Контрольные занятия	Занятие – зачет, направленное на оценку владения мячом. Предусматривает выполнение отдельных упражнений и функциональной подготовленности в соревновательной форме. Итогом занятия является результат эффективности образовательного процесса и проведение его корректировки.

При проведении занятий используются следующие *методы*:

- Словесный метод – беседы, объяснение, рассказ. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения образовательных задач педагог устанавливает взаимоотношения с воспитанниками, воздействуя на их чувства.
- Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный, к наглядным методам относятся показ упражнений и техники владения мячом. Наглядное восприятие помогает понять движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.
- Практический метод - все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде.
- Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.
- Игровой метод – игра помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, приучает воспитанников к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие *требования*:

- объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание, правила, выбрать капитана команды и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил;
- после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

Описание методов и приемов реализации программы

Вид деятельности	Методика
Катание мяча	Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.
Бросание и ловля мяча	<p>При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. 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.</p> <p>Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. 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.</p>
Методика обучения игре в волейбол	Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. Учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.
Методика обучения ведению мяча	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Правила ведения мяча	<ul style="list-style-type: none"> – Не бить по мячу, а толкать его вниз. – Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой. – Смотреть вперед, а не вниз на мяч. <p>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</p>

	<p>научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.</p>
Методика обучения игре в футбол	<p>Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол.</p> <p>Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.</p>
Методика обучения игре в баскетбол	<p>Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.</p> <p>Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками.</p> <p>Детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.</p> <p>Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.</p>
Фитбол	<p>Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-7 лет – 45-55см.</p> <p>На протяжении всего занятия необходимо вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым</p>

	<p>повтором.</p> <p>При выполнении упражнений, лёжа животом на фитболе, с упором руками на полу, ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.</p> <p>Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч. При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.</p> <p>Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.</p>
--	---

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе

Построение образовательного процесса направлено на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной Программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм ребенка, поэтому система специальных средств и условий восстановления имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом.

- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Организация гигиенических условий жизнедеятельности детей.
- Обеспечение психологической безопасности детей во время занятий.
- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка.
- Гимнастика для глаз, пальчиковые гимнастики, дыхательные.
- Релаксационные упражнения, позволяющие ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма.

Структура занятий:

- вводная часть (7-8 минут) - строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.
- основная часть (15-17 мин) - работа с мячом, подвижные и спортивные игры (2-3 мин).
- заключительная часть (3-5 минут) - комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Этапы реализации программы

- Этап начального обучения. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.
- Этап углубленного разучивания. На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.
- Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков. Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Техника безопасности на занятиях «Школы мяча»

В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

- Перед занятием снять лишние предметы.
- Упражнения выполняются по сигналу взрослого.
- Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям.
- Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать нанесения травм другим детям.
- Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже.
- Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр

- Пол должен быть чисто вымытым и сухим.
- Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.
- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого.
- Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

Взаимодействие с семьей

На современном этапе развития образования в основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- Единый подход к процессу воспитания ребенка.
- Открытость МБДОУ для родителей (законных представителей).
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей).
- Уважение и доброжелательность друг к другу.
- Дифференцированный подход к каждой семье.
- Равная ответственность родителей (законных представителей) и педагогов.

Формы взаимодействия с семьей

Мероприятия	Содержание
Наглядное информирование	Информация о спортивной секции «Школа мяча» на сайте ДОУ (реклама, нормативные документы, программа для ознакомления родителей (законных представителей)).
Итоговое мероприятие	Игра в «Пионербол», спортивное мероприятие «Школа мяча»
Информирование родителей о ходе реализации программы «Школа мяча»	Фотоинформация в мессенджерах.
Консультация	«Играем с мячом дома»

V. Система контроля результативности программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей). Метод диагностики: тестовые контрольные задания на выявление уровня владения мячом – наблюдение в ходе занятий.

Предполагаемые умения и навыки к концу обучения (результат)

По результатам реализации программы воспитанники *должны знать*:

- названия спортивных игр с мячом, правила игры (волейбол, футбол, баскетбол, пионербол);
- история их возникновения;
- безопасное поведение на спортивной площадке (правила поведения и техника безопасности);
- основы техники владения с мячом, мячом-фитболом, набивным мячом;
- правила здорового образа жизни и личной гигиены.

По результатам реализации программы воспитанники *должны уметь*:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила игры в командных играх;
- бросать мяч разными способами (из-за головы, от груди, снизу двумя руками, одной рукой);
- прокатывать мяч разными способами («змейкой», в ворота);
- перебрасывать мяч разными способами (из-за головы, от груди, снизу двумя руками, одной рукой);
- отбивать мяч разными способами (двумя руками, одной рукой, поочередно);
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо (из-за головы, от груди, одной рукой от плеча);
- действовать с мячом-фитболом.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

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

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

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

Бросание мяча: разными способами. Играть в Пионербол.

Отбивание мяча: двумя руками, стоя на месте; одной рукой с продвижением вперед.

Забрасывание мяча: в баскетбольную корзину.

Перебрасывание мяча: через сетку разными способами.

Прокатывание мяча: разными способами.

Фитбол - сформирован навык владения мячом-фитболом.

№	Ф.И ребёнка	бросание		отбивание		забрасывание		фитбол		перебрасывание		прокатывание	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1													
2													

VI. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по реализации программы осуществляется в спортивном зале, расположенном в Центральном корпусе МБДОУ и отвечает всем санитарно-гигиеническим требованиям.

Санитарно-гигиенические условия:

- текущая и генеральная уборка помещения и спортивного инвентаря;
- «Дезар»;
- проветривание зала.

Помещение	Спортивное оборудование	Технические средства	Дидактический и наглядный материал
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> – баскетбольные корзины (2 шт.); – волейбольная сетка (1 шт.); – футбольные ворота (2 шт.); – набивные мячи (15 шт.); – конусы-ориентиры (5 шт.); – напольные корзины (4 шт.); – шнур для натягивания (1 шт.); – обручи (10 шт.); – кубики (15 шт.); – кегли (10 шт.); – гимнастические скамейки (2 шт.); – мишени (2 шт.); – малые пластмассовые (15 шт.); – баскетбольные №3 (15 шт.); – волейбольные (15 шт.); – футбольные (15 шт.); – воздушные шарики (15 шт.); – фитболы (15 шт.); – мелкие предметы для развития кисти руки: мячики для пинг-понга, массажные мячики 	<ul style="list-style-type: none"> – магнитофон; – CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); – флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы); – экран; – проектор; – ноутбук. 	<ul style="list-style-type: none"> – иллюстрации; – фотографии; – схемы.

VII. Информационные источники

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада. / Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.

2. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
3. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.: Детство - Пресс, 2015
4. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
5. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
6. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Детство - Пресс, 2015

Календарный учебный график реализации программы

№	Месяц	Число		Время проведения	Вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1	октябрь	1.10		15.00-15.30	Диагностическое	1	Выполнение контрольных тестов	спортивный зал	Оценка педагога
2		3.10		15.00-15.30	Диагностическое	1	Выполнение контрольных тестов		Беседа, устный опрос
3		8.10		15.00-15.30	Вводное	1	История возникновения мяча		Беседа, устный опрос
4		10.10		15.00-15.30	Вводное	1	Беседа-знакомство		Беседа, устный опрос
5		15.10		15.00-15.30	Вводное	1	Броски мяча		Беседа, устный опрос
6		17.10		15.00-15.30	Обучающее	1	Броски мяча		Наблюдение, практическое задание
7		22.10		15.00-15.30	Обучающее	1	Броски мяча		Наблюдение, практическое задание
8		24.10		15.00-15.30	Комбинированное	1	Броски мяча		Наблюдение, практическое задание
9		29.10		15.00-15.30	Обучающее	1	Броски мяча		Наблюдение

10		31.10		15.00-15.30	Обучающее	1	Броски мяча		Наблюдение
11	ноябрь	5.11		15.00-15.30	Комбинированное	1	Броски мяча	спортивный зал	Практическое задание
12		7.11		15.00-15.30	Игровое итоговое	1	Броски мяча		Практическое задание
13		12.11		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
14		14.11		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
15		19.11		15.00-15.30	Обучающее	1	Перекатывание набивного мяча		Наблюдение
16		21.11		15.00-15.30	Обучающее	1	Перекатывание набивного мяча		Наблюдение
17		26.11		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
18		28.11		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
19		декабрь	3.12		15.00-15.30	Комбинированное	1		Перебрасывание мяча
20	5.12			15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча	Наблюдение, практическое задание	
21	10.12			15.00-15.30	Обучающее	1	Прокатывание мяча	Наблюдение	
22	12.12			15.00-15.30	Обучающее	1	Прокатывание мяча	Наблюдение	
23	17.12			15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча	Практическое задание	
24	19.12			15.00-15.30	Комбини	1	Отбивание мяча	Практиче	

				рованное				ское задание
25		24.12	15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	Отбивание мяча		Практическое задание
26		26.12	15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Практическое задание
27	январь	14.01	15.00-15.30	Обучающее	1	Забрасывание мяча	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
28		16.01	15.00-15.30	Обучающее	1	Забрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
29		21.01	15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Наблюдение, практическое задание
30		23.01	15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Наблюдение, практическое задание
31		28.01	15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение
32		30.01	15.00-15.30	Комбинированное	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение
33		февраль	4.02	15.00-15.30	Обучающее	1		Прокатывание мяча
34	6.02		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча	Наблюдение, практическое задание	
35	11.02		15.00-15.30	Комбинированное	1	Забрасывание мяча	Наблюдение, практическое задание	
36	13.02		15.00-15.30	Комбинированное	1	Забрасывание мяча	Наблюдение, практическое	

									ское задание	
37		18.02		15.00-15.30	Комбинированное	1	Броски мяча		Наблюдение	
38		20.02		15.00-15.30	Комбинированное	1	Броски мяча		Наблюдение	
39		25.02		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Практическое задание	
40		27.02		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание	
41	март	4.03		15.00-15.30	Обучающее	1	Прокатывание мяча		Практическое задание	
42		6.03		15.00-15.30	Обучающее	1	Броски мяча	спортивный зал	Практическое задание	
43		11.03		15.00-15.30	Комбинированное	1	Забрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание	
44		13.03		15.00-15.30	Комбинированное	1	Забрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание	
45		18.03		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание	
46		20.03		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание	
47		25.03		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Наблюдение	
48		27.03		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Наблюдение	
49		апрель	1.04		15.00-15.30	Обучающее	1		Перебрасывание мяча	спортивный зал

50		3.04		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
51		8.04		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Наблюдение, практическое задание
52		10.04		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Наблюдение, практическое задание
53		15.04		15.00-15.30	Обучающее	1	Забрасывание мяча		Наблюдение
54		17.04		15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Практическое задание
55		22.04		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Практическое задание
56		24.04		15.00-15.30	Комбинированное	1	Упражнения с мячами фитболами		Практическое задание
57		29.04		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Наблюдение, практическое задание
58		6.05		15.00-15.30	Обучающее	1	Перебрасывание мяча		Оценка педагога
59		13.05		15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Наблюдение
60		15.05		15.00-15.30	Комбинированное	1	Отбивание мяча		Практическое задание
61	май	20.05		15.00-15.30	Комбинированное	1	Забрасывание мяча	спортивный зал	Практическое задание
62		22.05		15.00-15.30	Диагностическое	1	Выполнение контрольных тестов		Практическое задание
63		27.05		15.00-15.30	Диагностическое	1	Выполнение контрольных тестов		Наблюдение, практическое задание
64		29.05		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	Итоговое соревнование		Оценка педагога

**Перспективное планирование образовательной деятельности по
Программе «Школа мяча»**

№	Раздел, тема занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Октябрь</i>				
1	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей в овладении техникой мяча.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Броски мяча вверх и ловля его ✓ Перебрасывание мяча через сетку друг другу ✓ Отбивание мяча на месте ✓ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 	Мячи, волейбольная сетка, баскетбольное кольцо
2				
3	Введение. История возникновения мяча	Ознакомление детей с элементами спортивных игр с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом в разных направлениях. ОРУ с мячом.</p> <p>2. <i>Беседа</i> «Спортивные игры с мячом». Знакомство с историей возникновения мяча, рассматривание иллюстраций о видах спорта с мячом.</p> <p>-<i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. ✓ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. ✓ Отбивание мяча на месте. ✓ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ✓ Броски мяча друг другу разными способами: снизу, от груди с отскоком об пол, из-за головы. <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i> Игра «Стоп»</p>	Иллюстрации, демонстрационный материал, схемы, фотографии. мячи
4				
5	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом: легкий и быстрый темп, мяч сверху, перед собой, на плече. ОРУ с мячом.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. ✓ Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. ✓ Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту полёта мяча. 	Мячи
6				

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо, образованное руками, ловля мяча двумя руками. <p>Обучение построения в 2 команды, выбор капитана и названия команды.</p> <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления. Игровое упражнение «Звёздочка»</p>	
7 8	Броски мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	<p>1.<i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом: с захлестом голени, по диагонали, с отбиванием мяча поочередно правой и левой рукой в движении. ОРУ с мячом.</p> <p>2.<i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросать мяч вверх с хлопками. ✓ Стойка «баскетболиста». ✓ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте. ✓ Отбивание мяча одной рукой, вторая «зеркальце». <p>В парах</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди. ✓ Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди с отскоком от пола. ✓ Броски мяча в кольцо двумя руками способом от груди. <p>Обучение построения в 2 команды, выбор капитана и названия команды.</p> <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Найди игрушку»</p>	Мячи
9 10	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх. Развивать глазомер, координацию движений.	<p>1.<i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом «змейкой», по гимнастической скамейке с мячом в руках. ОРУ с мячом.</p> <p>2.<i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание мяча друг другу через сетку из-за головы; от груди; ✓ о стену и ловля его; ✓ вверх и ловля его; ✓ с поворотом кругом; ✓ в баскетбольную корзину двумя руками от груди. <p>Обучение игры «Пионербол». Обучение построения в 2 команды, выбор капитана и названия команды. Изучение правил игры.</p> <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие</p>	Мячи, сетка волейбольная, баскетбольная корзина

			утомления.	
Ноябрь				
11	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом в разных направлениях и с разными заданиями. ОРУ с мячом.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз). ✓ Бросок мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока. ✓ Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя. ✓ Передача мяча друг другу в парах лёжа на полу, на животе (прокатывание мяча) ✓ Бросок мяча от груди вперед-вниз с отскоком об пол. ✓ Броски любым способом точно партнеру. ✓ Передавать друг другу мяч ногами. ✓ Игра «Кто больше соберёт мячей» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	Мячи, баскетбольная корзина, корзины, обручи
12				
13	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. ✓ Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту его полета. ✓ Бросок мяча друг другу с отскоком от пола. ✓ Бросок мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу. ✓ Бросок мяча друг другу сидя по-турецки из-за головы, от груди. ✓ Перебрасывание мяча через сетку точно партнёру. ✓ Перебрасывание мяча-фитбола друг другу. ✓ Игра «Кто больше забросит мячей противнику» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	Мячи, сетка
14				
15	Перекатывание набивного	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с набивным мячом. ОРУ с</p>	Набивные мячи, мячи, сетка

16	мяча	другу. Развивать координацию движений, внимание.	набивным мячом. <i>2. Упражнения:</i> ✓ Сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз с набивным мячом; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета (5-10 см); бег «Змейкой». ✓ Перекатывание набивного мяча друг другу. ✓ Перебрасывание набивного мяча друг другу. ✓ Метание набивного мяча из-за головы ✓ Обучение игры «Пионербол». Обучение построения в 2 команды, выбор капитана и названия команды. Изучение правил игры. <i>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игровое упражнение «Звёздочка»</i>	
17 18	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через сетку. Воспитывать выдержку.	<i>1. Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. <i>2. Упражнения:</i> ✓ Ползать по скамейке на животе, лазание по гимнастической стенке. Сохранять равновесие при ходьбе по бревну высотой 20-30 см. ✓ Перебрасывание мяча через сетку, отбивание двумя ладонями (волейбол) ✓ Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди ✓ Перекатывание мяча под сеткой лёжа на животе. <i>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп»</i>	Мячи, Бревно, гимнастическая стенка, сетка
Декабрь				
19 20	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	<i>1. Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с облегчёнными гантелями. ОРУ с облегчёнными гантелями. <i>2. Упражнения:</i> ✓ Бросок мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока. ✓ Бросок мяча вверх, хлопок ладоши, ловля мяча. ✓ Бросок мяча, ловим в «окошечко» ✓ Бросок мяча от груди вперед- вниз с отскоком об пол. ✓ Перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя.	Мячи, сетка волейбольная

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание мяча через сетку из-за головы точно партнёру. ✓ Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ✓ Эстафеты с мячом <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	
21	Прокатывание мяча	Упражнять в быстрой смене движений при прокатывании мяча. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мешочком в каждой руке. ОРУ с мешочками.	Скамейка, мячи, сетка. конусы
22			2. <i>Упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросок мяча об стенку и ловля его. ✓ Прокатывание мяча правой, левой рукой поочередно вокруг ног «восьмёрка». ✓ Прокатывание мяча вокруг себя, «змейкой», по скамейке. ✓ Ведение мяча одной рукой «змейкой», между конусами, двигаясь шагом, бегом. ✓ Броски мяча в парах от груди с отскоком об пол. ✓ Перебрасывание мяча через сетку в парах. ✓ Прокатывание мяча под сеткой друг другу П/и «Вышибалы» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игровое упражнение «Звёздочка»</i></p>	
23	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями.	Мячи, баскетбольное кольцо, гантели
24			2. <i>Упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ✓ Бросок мяча об стенку и ловля его ✓ Броски мяча на дальность одной рукой сверху. ✓ Отбивание мяча одной рукой, вторая при этом упирается в колено. По сигналу смена рук. ✓ Отбивание мяча одной рукой, вторая 	

			<p>при этом упирается в колено. По сигналу «Глазки!» посмотреть на педагога, продолжая отбивание мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отбивание мяча одной рукой, второй рукой имитировать «защиту». По сигналу – смена рук. ✓ Ведение мяча поочерёдно правой и левой рукой, двигаясь шагом, бегом. ✓ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину разными способами: из-за головы, от плеча. ✓ Игра «Кто больше забросит мячей в корзину?» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп»</i></p>	
25	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячами-фитболами. ОРУ мячами-фитболами.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Сесть на фитбол и покачаться; прыжки на мяче-фитболе по всему залу, по кругу. ✓ Стойка баскетболиста (покачаться); ✓ Бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; ✓ Бросок мяча об пол в движении и ловля его; ✓ Отбивание мяча двумя руками поочерёдно «горячий мяч»; ✓ Отбивание мяча только левой, только правой рукой; ✓ Броски мяча в корзину. ✓ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо правой и левой рукой, двумя руками из-за головы. ✓ Игра «Кто больше забросит мячей» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	Мячи, мячи-фитболы, баскетбольное кольцо
26				
Январь				
27	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать силу, выносливость, терпение. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком, вести мяч.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прыгать в глубину с высоты 20-30 см; лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене; сохранять равновесие при перешагивании через предметы, рейки лестницы. ✓ Забрасывание мяча в баскетбольное 	Мячи, баскетбольное кольцо, конусы
28				

			<p>кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Подбрасывание мяча с хлопками в движении <p>Вести мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ с продвижением вперёд, «змейкой», по кругу; ✓ приставным шагом; ✓ с поворотом, бегом; ✓ правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; ✓ с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ✓ ногой в движении. <p>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Найди игрушку»</p>	
29	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	<p>1. Вводная часть. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячами. ОРУ с мячами.</p> <p>2. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прыгать на 2 ногах с продвижением вперёд; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов с мячом; ✓ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении ✓ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. ✓ Забрасывание мяча ногой в ворота. ✓ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками. ✓ Отбивание мяча двумя ладонями ✓ Игра «Кто больше соберёт мячей» <p>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	Мячи, гимнастическая скамейка, кубы, баскетбольное кольцо
30				
31	Перепрыгивание мяча	Упражнять в перепрыгивании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<p>1. Вводная часть. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами.</p> <p>2. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля. ✓ Бросок мяча вверх, пропустить через кольцо соединенных рук, поймать после отскока. ✓ Перепрыгивание мяча через сетку в парах ✓ Игра «Пионербол» <p>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	Мячи, волейбольная сетка
32				
Февраль				
33	Прокатыван	Упражнять в	1. Вводная часть.	Мячи,

	ие мяча	прокатывании мяча-фитбола, мяча, набивного друг другу в парах. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячами-фитболами. ОРУ с мячами-фитболами. <i>2.Упражнения:</i> ✓ Прокатывание мяча-фитбола, мяча, набивного друг другу в парах. ✓ Прокатывание мяча правой, левой рукой поочередно. ✓ Прокатывание мяча вокруг себя, «змейкой», по скамейке. ✓ Прокатывание мяча под сеткой друг другу ✓ Перебрасывание мяча через сетку в парах. ✓ П/и «Вышибалы» <i>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп»</i>	волейбольная сетка, мячи-фитболы, набивные мячи
34	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Правильно вести мяч. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	<i>1.Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями. <i>2.Упражнения:</i> ✓ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) точно партнёру ✓ Перебрасывание мяча с одной руки в другую Вести мяч: ✓ с продвижением вперёд, «змейкой», по кругу; ✓ приставным шагом; ✓ с поворотом, бегом; ✓ правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; ✓ с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ✓ ногой в движении. ✓ Эстафеты с мячом <i>3. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	Мячи, волейбольная сетка, гантели
35	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах.	<i>1.Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с фитболами. ОРУ с фитболами. <i>2.Упражнения:</i> ✓ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ✓ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ✓ Прыжки на мячах-фитболах «змейкой», по кругу ✓ Игра «Вышибалы»	Мячи, баскетбольное кольцо, мячи-фитболы
36				

			3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игровое упражнение «Звёздочка»</i>	
37 38	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча. Развивать быстроту, выносливость.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза ✓ Отбивание мяча одной рукой «змейкой» ✓ Первый бросает от груди вверх; второй ловит, затем возвращает его тем же способом. ✓ Игра «Пионербол» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	Мячи, сетка
39	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Правильно вести мяч. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с гимнастическими палками. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Ходить по бревну высотой 25-30 см; прыжки из обруча в обруч; через обручи; лежащие на полу. ✓ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ✓ Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу двумя руками ✓ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину Вести мяч: ✓ с продвижением вперёд, «змейкой», по кругу; ✓ приставным шагом; ✓ с поворотом, бегом; ✓ правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; ✓ с изменением направления движения. 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	Мячи, волейбольная сетка, бревно
40	Перебрасывание мяча	Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Развивать координацию	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячами. ОРУ с мячами. 2. <i>Игры:</i> ✓ Игра «Пионербол» ✓ Игра «Вышибалы»	Мячи, волейбольная сетка

		движений, глазомер, внимание.	3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	
Март				
41	Прокатывание мяча	Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Закреплять умение работать с разными мячами. Развивать внимание.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прокатывание мяча правой, левой рукой поочередно вокруг себя, «змейкой», по скамейке ✓ Прокатывание мяча под сеткой друг другу ✓ Ведение мяча одной рукой «змейкой», между конусами, двигаясь шагом, бегом. ✓ Перебрасывание мяча через сетку в парах, отбивая ладонями (волейбол) П/и «Вышибалы» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	Мячи, сетка, гантели
42	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча «змейкой». Развивать быстроту, выносливость.	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бросок мяча об стену и ловля его ✓ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. ✓ Бросок мяча вверх, присесть, хлопнуть об пол ладонью, встать поймать мяч. ✓ Бросок вверх, поворот на 360 гр, после отскока от пола поймать. ✓ Броски мяча от груди друг другу. ✓ Броски любым способом с обманными движениями. ✓ Подкинуть мяч, отбить ладонью, используя «верхнюю передачу». ✓ Отбить мяч, используя передачу снизу «Кулак в ладонь». <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра малой подвижности «Стоп»</i></p>	Мячи
43	Забрасывание мяча	Учить правильно забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Учить ловить мяч, удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча .	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями с мячом-фитболом. ОРУ с мячом-фитболом.</p> <p>2. <i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Забрасывать мяч в баскетбольную корзину из-за головы, от плеча, от груди, с 3 шагов, круг перед грудью ✓ Перебрасывание мяча друг другу в 	Мячи, баскетбольное кольцо, ворота, дуги
44		Учить останавливать		

		мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	парах разными способами (от груди, снизу, из-за головы) ✓ Катать мяч друг другу из разных И.П. (сидя, лёжа на животе и др). ✓ Забрасывание мяча в ворота ногой ✓ Остановка мяча ногой, перебрасывание мяча друг другу ногой (футбол) 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	
45	Перебрасывание мяча	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в непроизвольном действии с мячами. Развивать координацию.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Прыгать с высоты 20-30 см; проползать на животе под скамейкой; по гимнастической стенке. ✓ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. ✓ Перебрасывать мяч в парах из-за головы, от груди. ✓ Прыжки на мячах-фитболах. ✓ Эстафеты с мячом 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	Мячи, скамейка, гимнастическая стенка, волейбольная сетка, мячи- фитболы
46				
47	Упражнения с мячами – фитболами	Продолжать знакомить с техникой владения мячом-фитболом. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячами-фитболами. ОРУ с мячом-фитболом. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ✓ Сесть на фитбол, покачаться; ✓ Прыжки по всему залу на фитболе; Броски мяча вдаль двумя руками из- за головы; ✓ Броски мяча вдаль двумя руками от груди; ✓ Броски мяча через сетку любым способом. ✓ Игра «Вышибалы» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп» на мячах- фитболах</i>	Мячи- фитболы, сетка
48				
Апрель				
49	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Упражнения со штангой ✓ Перебрасывание мяча через сетку из-	Мячи, штанги, волейбольная сетка
50				

		<p>летающего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах.</p>	<p>за головы, от груди, снизу двумя руками. ✓ Передача мяча друг другу ногой. ✓ Броски мяча в парах через сетку с обманными движениями. ✓ Отбивание мяча «кулак в ладошке» ✓ Бросание мяча «верхняя подача» одной ладонью ✓ Игра «Пионербол» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	
51	Упражнения с мячом – фитболом	<p>Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания мяча.</p>	<p>1.<i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с мячом-фитболом. ОРУ с фитболами: «Аист», «Бабочка», «Бег», «Веточка», «Гусеница», «Ёлочка». 2.<i>Упражнения:</i> ✓ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе. ✓ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. ✓ Прыжки на мяче-фитболе по всему пространству. ✓ Перебрасывание мячей-фитболов через сетку. ✓ Игра «Кто быстрее соберёт мячи» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	<p>Мячи-фитболы, сетка</p>
52				
53	Забрасывание мяча	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p>	<p>1.<i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с гантелями. ОРУ с гантелями. 2.<i>Упражнения:</i> ✓ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов), с кругом перед собой. ✓ Катание обруча вдаль, бег за ним; катание в парах друг другу. ✓ Броски мяча вверх одной рукой и ловля его ✓ Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча. ✓ Метание набивного мяча на дальность ✓ Перебрасывание набивного мяча друг другу ✓ Эстафеты с мячом 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	<p>Мячи, корзины, набивные мячи, обручи</p>
54	Отбивание мяча	<p>Продолжать учить правильно ловить мяч,</p>	<p>1.<i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия.</p>	<p>Мячи, баскетбольное</p>

		<p>удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногами. Развивать ловкость, мышление.</p>	<p>Ходьба, бег с набивным мячом. ОРУ с набивным мячом. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ✓ Ведение мяча по площадке до баскетбольной корзины, остановиться и забросить ✓ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ✓ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ✓ Остановка мяча ногой, перебрасывание мяча ногой друг другу. ✓ Броски мяча способом снизу, двумя руками в парах с отскоком об пол. ✓ Игра «Пионербол» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i></p>	кольцо
55 56	Упражнения с мячом – фитболом	<p>Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p>	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег. ОРУ на фитболах «Зайчик», «Качели», «Книга», «Колечко», «Лягушка». 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ✓ Прыжки на фитболе в рассыпную, «змейкой» (между конусами), в колонне по одному. ✓ Броски мяча любым способом, сидя на мяче- фитболе ✓ Броски мяча «верхняя подача» ✓ Отбивание мяча «Кулак в ладошке» ✓ П/и «Вышибалы» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления. Игровое упражнение «Звёздочка»</i></p>	Мячи-фитболы
57	Перебрасывание мяча	<p>Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p>	<p>1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ✓ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ✓ Отбивание поочередно правой левой рукой, стоя на месте. ✓ Отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на</p>	Мячи, сетка

			<p>пианино»).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание мяча друг другу через сетку из-за головы, от груди, снизу двумя руками. ✓ Игра «Вышибалы» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп»</p>	
Май				
58	Перебрасывание мяча	<p>Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p>	<p>1. <i>Вводная часть</i>. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ.</p> <p>2. <i>Упражнения</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ✓ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ✓ Отбивание поочередно правой левой рукой, стоя на месте. ✓ Отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на пианино»). ✓ Перебрасывание мяча друг другу через сетку из-за головы, от груди, снизу двумя руками. ✓ Игра «Вышибалы» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления. Игра «Стоп»</p>	Мячи, сетка
59 60	Отбивание мяча	<p>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>Развивать ловкость, мышление.</p>	<p>1. <i>Вводная часть</i>. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с набивным мячом. ОРУ с набивным мячом.</p> <p>2. <i>Упражнения</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ✓ Ведение мяча по площадке до баскетбольной корзины, остановиться и забросить ✓ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ✓ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ✓ Остановка мяча ногой, перебрасывание мяча ногой друг другу. ✓ Броски мяча способом снизу, двумя руками в парах с отскоком об пол. ✓ Игра «Пионербол» <p>3. <i>Упражнения на восстановление дыхания</i>, расслабление мышц и снятие утомления.</p>	Мячи, баскетбольное кольцо

61	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п.	1. <i>Вводная часть.</i> Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. 2. <i>Упражнения:</i> ✓ Стойка «баскетболиста» ✓ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов), от плеча, из-за головы, от груди ✓ Метание набивного мяча на дальность ✓ Перебрасывание набивного мяча друг другу ✓ П/и «Вышибалы» 3. <i>Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и снятие утомления.</i>	Мячи, набивные мячи, обручи, баскетбольное кольцо
62	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание мяча через сетку ✓ Перебрасывание мяча друг другу ✓ Отбивание мяча на месте ✓ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ✓ Броски мяча ногой в ворота на меткость 	Мячи
63				
64	Итоговое	Игра «Пионербол»		

Упражнения на фитболе

АИСТ

Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.
Крылья-паруса расправит,
Улетит под небеса,
Все его за это хвалят,
Вот такие чудеса.



Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

БАБОЧКА

Бабочка летает
Летом на ветру
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.



Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

БЕГ

Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу, —
Больше всех голов забить,
Как Пеле — великим быть



Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект

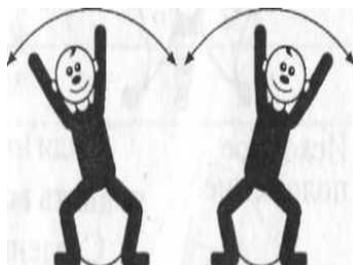
Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.



При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком

ВЕТОЧКА

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.



Исходное положение

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект

Упражнение на боковые мышцы туловища.



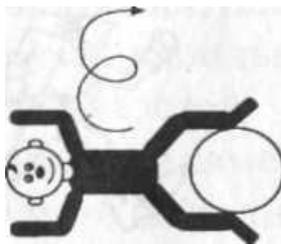
Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

ГУСЕНИЦА

Медленно гусеница
По листку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.



На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

- на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»);
- на третью строчку ползание по-пластунски назад;
- на четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.



При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук

ЕЛОЧКА

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели
Исходное положение



Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку — в стороны — вниз;
- на вторую — в стороны;
- на третью — в стороны — вверх;
- на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.



Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и

дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

ЗАЙЧИК

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

КАЧЕЛИ

Качаются качели,
Вверх-вниз летят они.
До неба долетели,
Попробуй, догони!



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект

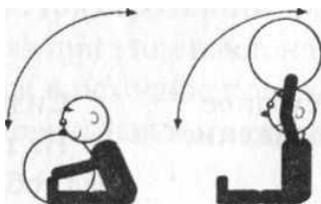
Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.



Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.

КНИГА

Книжки мальчики листают,
Книжки девочки читают,
Книжки дети берегут,



Ну а мышки их жуют.

Исходное положение

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);

- на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);
- на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить

переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.



При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

КОЛЕЧКО

У меня колечко,
А на нем сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет
И скорей придет



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз. На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;

- на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;
- на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

Терапевтический эффект

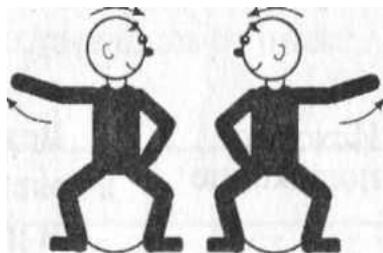
Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.



Сидя на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой. Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.

ЛЯГУШКА

Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют
Квакали лягушки:
Песенку свою
Я с моей подружкой
Тоже подпою.



Исходное положение

Лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

В первом куплете толчком сделать толчок ногами перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.

Терапевтический эффект

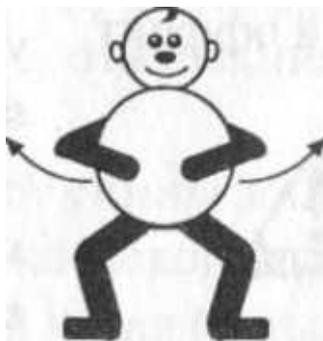
Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.



Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

МЕДВЕЖОНОК

Медвежонок косолап,
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.



Исходное положение

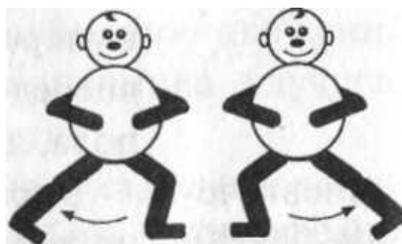
Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.



НОСОРОГ

Очень страшен носорог:
У него огромный рог.
Только он достойный,
Добрый и спокойный.

Исходное положение

Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.



Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

ОРЕШЕК

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все желанья,
Выполняет все заданья.
Мы орешек покатаем,
Мы орешек постучим,
Мы с орешком поиграем,
Никому не отдадим.



Исходное положение

Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами — «орешек».

В первом куплете выполнить покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче.

Во втором куплете на первые две строчки сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.



При сжатии мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребенок должен приложить максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча

ПТИЧКА

Мохнатая пчелка
Крыльями жужжит,



Над цветком душистым
Медленно кружит,
Целый день летает,
Мёд собирает

Исходное положение

Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект

Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.



Локти и туловище ребенка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

ХОДЬБА

Мы дружно в ряд шагаем,
И петь не забываем
Смотри, не отставай
И песню подпевай.

Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят,
Поют все песню в лад.

Исходное положение

Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.



При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

УДАВ

Удав кольцом свернулся
И медленно ползет,
То хвост свой перегонит,
То все наоборот.
Удаву интересно
С хвостом своим гулять,
Ах, это так приятно
С самим собой играть.



Исходное положение

Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Во втором куплете все то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.



При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

КОШЕЧКА

Киска Маркизка

Кланяется низко,

Лезет под забор,

За сметаной вор



Исходное положение

Стоя на коленях, руки на мяче.

Кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

Терапевтический эффект

Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

ЛОШАДКА

У нас в саду площадка,

Стоит на ней лошадка

Очень боевая,

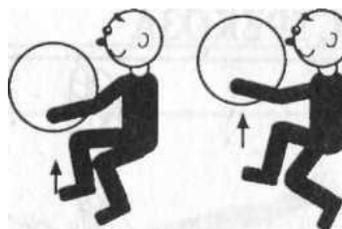
Ну совсем живая.

Лошадка скок-поскок,

Копытцами цок-цок,

Не ходит, а летает,

Деток всех катает.



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой

В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.



При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Приложение №3

Беседы с детьми об истории возникновения спортивных игр

Возникновение волейбола. Волейбол в переводе с английского – «летающий мяч». Родина игры – США. Однажды преподаватель физической культуры колледжа Вильям Морган поднял теннисную сетку на высоту 2 метра и стал перекидывать через нее камеру баскетбольного мяча. Ребята с азартом начали играть через сетку, не давая мячу упасть на землю. С тех пор люди и увлеклись этой новой замечательной игрой. Временами просто натягивали веревку и играли. Так замечательная игра и пошла, гулять по свету, привлекая к себе все новых поклонников.

Возникновение футбола. «Футбол» в переводе означает «нога» и «мяч». Значит, играем в мяч ногами. Зарождение футбола относится к глубокой древности. Многие страны считают, что футбол родился именно у них, но специалисты-ученые полагают, что футбол обязан своим происхождением римским воинам, которые и завезли игру в другие страны.

Возникновение баскетбола. «Баскетбол» в переводе с английского языка означает «корзина» и «мяч». Много лет назад, племена индейцев, играли в пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч (каучуковый) в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене. Эту игру придумал преподаватель физического воспитания тренировочной школы. Конечно, он использовал давние исторические сведения об играх с мяч.

Теперь всем понятно, что «бол» – это мяч.

И если в него играют ногами, значит, это – футбол;

если бросают мяч в корзину (кольцо), значит, это – баскетбол;

если отправляют мяч в полет через сетку (веревку), то эта игра будет называться волейболом.

Приложение №4

Консультация для родителей «Играем с мячом дома»

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

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

Рекомендуются следующие упражнения:

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

- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

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

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;
- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.