

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 21 «Золотая рыбка» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «Д/с № 21»  
Бонгира М.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ШКОЛА МЯЧА»  
для детей 5-7 лет**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Ильгамова Е.Ю., высшая категория

г. Ачинск 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы	5
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	8
1.4.	Планируемые результаты	13
1.5.	Система оценки результатов освоения программы	13
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2. 1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	16
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы	17
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	22
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	23
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	23
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	24
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	25
3.3.	Список литературы	25
4.	Приложения	

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В основу рабочей программы дополнительного образования «Школа мяча», легли требования к всестороннему развитию двигательной функции,

взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка.

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

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23. мая 2013г. № 28564;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- Конвенцией ООН о правах ребенка
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Д/с № 21»

Особенности организации образовательного процесса: состав группы может быть постоянным или переменным, обучение могут получать дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды (продолжительность занятия и его периодичность может уменьшаться ввиду индивидуального состояния здоровья ребенка и медицинских показаний).

## 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### ***Цель программы:***

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

### ***Задачи программы:***

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

мяча, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, бросок мяча в корзину, искусство ведения мяча, прокатывание мяча в ворота и т.д., умение применять их в игровой ситуации.

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

## **1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Программа «Школа мяча»:

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

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

### ***Общепедагогические принципы:***

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

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

- *Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

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

- Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов

писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

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

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

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

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

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

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

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

***Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет.  
(старшая группа)***

К шести годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер



отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно - гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

### *Характеристика физического развития детей 5-6 лет:*

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

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

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

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

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

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

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

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

При обычном беге ногу ставят на пятку с перекатом на всю ступню и дальнейшем переходом на носок. Обычный бег должен длиться 35-40 секунд в чередовании с ходьбой. Дозировка непрерывного бега в медленном темпе с 1,5 минут увеличивается до 2 минут. Непрерывный бег на носках с высоким подниманием коленей продолжается 10-20 секунд и повторяется два-три раза в чередовании с ходьбой. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приемов.

Ребенок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дети учатся прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. Дети учатся прыжкам с высоты (40см), в длину и вверх с места. При прыжках

в длину закрепляется умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сохраняя равновесие, делать взмах руками во время отталкивания и выносить ноги вперед при полёте. Прыгая в длину с разбега, важно научить не останавливаться и не замедлять разбег перед отталкиванием одной ногой, приземляться на пятки с последующим перекатом на всю ступню, сгибая ноги в коленях, сохраняя равновесие. В прыжках в высоту с разбега детей учат сочетать разбег и толчок, выполнять толчок одной ногой, мягко, эластично приземляться на носки с последующим перекатом на всю ступню (ноги согнуты, руки вперед)

Приемами обучения детей прыжкам в высоту с разбега служат: наглядный образец, объяснение, поощрение, зрительные ориентиры с обязательной страховкой.

Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. При отбивании мяча об пол, стоя на месте или в движении, мяч отбивают справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его при ходьбе. При обучении метанию в цель необходимо: принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться. Вначале следует продемонстрировать это движение в целом, затем с акцентом на выполнении его элементов. Метание в цель и на дальность производится разными способами: из-за спины через плечо, прямо рукой сверху, прямо рукой снизу, прямо рукой с боку.

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

Все виды упражнений на равновесие требуют от ребёнка сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Здесь целесообразно использовать природные условия.

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

Всю работу по физическому воспитанию в подготовительной группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить её, объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных упражнений, отдельных элементов необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей по заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования. Это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию двигательных умений и

навыков.

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

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

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

Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы:

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

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

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

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

числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижений детьми планируемыми результатами освоения Программы проводится 2 раза в год – сентябрь; апрель.

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

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

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3 м 4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

### **Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом Дети 5-6 лет**

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме

выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

### ***Дети 6-7 лет***

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно уверенно точно выполняет

все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

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

#### **Прокатывание мяча:**

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

#### **Бросание мяча:**

- друг другу в парах;
- двумя руками от груди через сетку;
- бросок мяча в предмет;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обруч;
- о стену и ловля его;
- вверх и ловля его;
- с поворотом кругом;
- по мишеням от плеча одной рукой;
- через обручи, подвешенные на веревки в движении в парах поочередно;
- в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

#### **Отбивание мяча:**

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

#### **Метание мяча:**

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



## **Перспективное планирование (см. Приложение № 1)**

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

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

**Катание** - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным.

В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

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

Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

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

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

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти.

При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ

метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из- за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

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

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

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

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед.

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

#### **Правила ведения мяча:**

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

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

#### **Упражнения:**

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

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

#### ***Структура организованной образовательной деятельности***

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

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

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

В качестве общеразвивающих упражнений используются упражнения с различными мячами.

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

В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Т.о, все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

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

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

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

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

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа работы.

На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам).

Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют в ООД по физическому развитию и на прогулке.

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

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

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

### **Условия реализации программы**

*Особенности организации предметно-пространственной среды.*

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

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Основные принципы создания развивающей среды:

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

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

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

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

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

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

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

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

### **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость)

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

2. Мотивационные (убеждение, поощрение); процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени.

Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

### ***2.3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК***

Программа направлена на формирование общей культуры личности воспитанников 5-7 лет, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок к учебной деятельности.

Так для детей дошкольного возраста 5-7 лет – это ряд видов деятельности, таких как:

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

#### ***2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ***

Одна из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы.

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

Стороны инициативы:

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

#### ***2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ***

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем.

Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Система работы с родителями (законными представителями) воспитанников включает:

- ознакомление семей воспитанников с результатами работы по

Программе на родительских собраниях, на сайте Детского сада, через открытую образовательную деятельность;

– ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием работы по Программе, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;

– участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;

– ознакомление родителей (законных представителей) с конкретными приемами и методами воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях.

#### **Наглядная информация для родителей:**

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.)

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т.д.)

- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т.д.)

- Картотека «Игры на улице»

- Консультация для родителей «Игровые упражнения с мячом для индивидуального выполнения» (см. Приложение 2)

### ***III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ***

Программа ориентирована на детей 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность организованной образовательной деятельности – 25-30 мин.

Количество учебных часов блока дополнительного образования: 36 часов в год. Материал используется один на все возрастные группы, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

Организация работы кружка:

Количество занятий в неделю-2

Длительность одного занятия-25-30 мин

День недели в соответствии с сеткой занятий

Время проведения начало занятия

Количество детей, посещающих кружок 30 детей (по 2 группы в каждой группе 15дет)

Место проведения спортивный зал

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды



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

**Спортивное оборудование:** мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини - баскетбольные, футбольные); мячи набивные; мячи-фитболы; баскетбольные корзины; волейбольная сетка; футбольные ворота; дуги; стойки; конусы-ориентиры, мишени, обручи, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, скамейки гимнастические, воздушные шарики (12 шт.), цветные клубки (12 шт.), напольные корзины (4 шт.)

мелкие предметы для развития кисти руки: мячики для пинг-понга, пластмассовые массажные мячики, попрыгунчики, шнурки, карандаши, брусочки, цилиндры.

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

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

Методическая литература, конспекты НОД, досугов, диагностический материал

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

### **3.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- 2. Буцинская П.П., Васюкова В. И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990
- 3. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
- 4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
- 5. Кинеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
- 6. Казак О.Н. Большая книга игр для детей. СПб., 1999.
- 7. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной

деятельности. М., 1973.

8. Лопатина Л.В. Особенности моторных функций у дошкольников. СПб., 1993.

25

9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.

10. Развитие движений ребенка-дошкольника /Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975.

11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2005.

## *Приложения*

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

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

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

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

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

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

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

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

«**Мы, весёлые ребята**» Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас Догнать.  
Раз, Два, три - лови!»

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

После двух перебежек выбирается второй ловишка.

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

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

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

**«Не давай мяч водящему»** В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

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

### ***Комплекс упражнений с мячами***

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

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

Солнце светит высоко, солнце светит низко.

Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

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

Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!

Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

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

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

А потом на пятку – заплясал вприсядку!  
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

28

**1. «Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  
К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.

Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.

**1. «Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Вверх бросок, об пол – отскок.

Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

**1. «Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

**1. «Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.  
Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

**1. «Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!

**1. «Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!









