

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 277»  
ул. Водопьянова 9<sup>а</sup>, г. Красноярска, 660125, тел. (8-391) 255-89-80  
E-mail: dou277@mailkrsk.ru

---

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета МАДОУ  
№277  
Протокол № 01  
«31»08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ №277

Королева Н.Ю.

Приказ № 54 о/д

«01» 09. 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 4-7 лет  
«Школа Мяча»**

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ефремова Полина Алексеевна  
Инструктор по ФК МАДОУ №277

Красноярск, 2023 г.

## **Содержание**

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Принципы и подходы.
- 1.4. Возрастные особенности детей
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы
- 1.6. Система оценки результатов освоения программы

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Описание образовательной деятельности
- 2.2. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

*Приложение*

Подвижные игры

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования данная программа направлена на физическое развитие детей 4-7 лет: развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитание морально-волевых качеств. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. *Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в ДОО создана спортивная секция «Школа мяча».*

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

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Программа составлена на основе программы Н. И. Николаевой «Школа мяча».

Проведение занятий планируется 1-2 раза в неделю, продолжительностью 20-30 минут во вторую половину дня. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3684-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАДОУ №277;
- Образовательная программа МАДОУ №277.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи:**

### *Оздоровительные:*

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

### *Образовательные:*

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

### *Развивающие:*

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне;

### *Воспитательные:*

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

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Методологическими основаниями программы являются следующие подходы:

**Культурно-исторический подход.** Данный подход учитывает современную социокультурную среду, так как ребенок развивается в многонациональном, поликультурном, социально дифференцированном мире, от него требуются такие человеческие качества, как инициативность, ответственность, способность находить нестандартные и принимать правильные решения, действовать в команде. Культурно – исторический подход определяет ряд положений Программы: необходимость учета интересов и потребностей ребенка дошкольного возраста, учет зоны ближайшего развития ребенка, учет ведущей деятельности возраста, организация образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей.

**Деятельностный подход (Л.С. Выготский).** Данный подход предполагает активное взаимодействие ребенка с окружающей его действительностью, направленное на ее познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребенок проявляется как субъект собственного развития. Образовательный процесс построен таким образом, чтобы каждый ребенок был мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата. Любая деятельность будет иметь развивающий эффект, если она имеет личностный смысл для ребенка.

**Личностно-ориентированный подход.** Данный подход предполагает отношение к каждому ребенку как к самостоятельной личности, принятие его таким, каков он есть. Основные положения личностного подхода: приоритетное формирование базиса личности ребенка; ребенок усваивает образовательный материал только, тогда, когда тот для него из объективного становится субъективным; утверждение в образовательном процессе субъект – субъектных отношений между взрослыми и детьми.

Программа соответствует принципам:

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Принципу развивающего образования, основной целью которого является всестороннее развитие ребенка-дошкольника;
- Принципу единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Принципу интеграции образовательных областей, интеграции задач интеллектуально-познавательного, физического, художественно-эстетического и

социального развития дошкольников, тем самым обогащение содержания образования.

Значимые для реализации программы характеристики: ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

#### **1.4. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.**

Возрастной период от 4 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

#### **1.5. Планируемые результаты усвоения программы**

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

снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

#### *Волейбол*

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку

-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху

-выполняет простейшие правила игры.

#### *Футбол*

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

#### *Пионербол*

-умеет производить подачу из-за лицевой линии

-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки

-способен выполнять игровые действия в команде

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

**Уровни сформированности** у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности:

**Высокий уровень:** потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, осознанно выполняет все виды движений с мячом, следя за их качеством.

Уверенно, координировано, точно выполняет движения с мячом.

**Средний уровень:** потребность в двигательной активности проявляет, не всегда следит за точностью движений с мячом.

**Низкий уровень:** потребность в двигательной активности ярко не проявляется, неохотно участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого, не контролирует качество своих движений.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Наименование теста	Описание тестов	Требование к выполнению
СИЛА	Подъем туловища в сед из положения, лежа на спине	Количество подъемов за 1 мин.
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег на 90 - 120 - 150 метров	Время

БЫСТРОТА	Бег на 30 метров	Время
РЕАКЦИЯ	Подбрасывание и ловля мяча	Количество раз за 1 мин.
ПРЫГУЧЕСТЬ	Прыжки через скакалку	Количество раз за 1 мин.

Примечание: проводятся два раза в год с целью выявления первоначального и итогового уровня развития физических качеств детей.

### 1.6. Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения.

#### Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																сумма баллов, уровень			
		бросание				отбивание				метание				забрасывание							
		вверх и ловля двумя руками		в парак		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с <del>продвижением</del> вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу			в баскет-большую корзину		
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		с	м	с

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.





сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

#### **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.

### **Формы обучения.**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

**1 Часть** (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

**2 Часть** (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

**3 Часть** (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### **Методы обучения.**

1. Фронтальный метод.
2. Посменный метод.
3. Поточный метод.
4. Групповой метод.
5. Метод групповой тренировки.
6. Индивидуальный метод.
7. Метод дополнительных упражнений.
8. Метод срочной информации.

### **Методические приемы.**

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.

6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

**Задачи обучения детей 4 - 5 лет:**

1. Подготовить детей к обучающему процессу.
2. Научиться управлять мячом, чувствовать его.
3. Контролировать мяч в движении.
4. Научить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в пионербол (элементы игры)
5. Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п.
6. Подготовить детей к игре в мини-футбол.
7. Развивать ловкость в действиях с мячом.

**Задачи обучения детей 5 – 6 лет:**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения.
2. Учить простейшим видам парного взаимодействия.
3. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок. Ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
4. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

**Задачи обучения детей 6 – 7 лет:**

1. Разучить правила игры в футбол, волейбол, познакомить с действиями защитников и нападающих.
2. Совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча.
3. Формировать стремление достигать положительных результатов.
4. Воспитывать целеустремленность.
4. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

**Механизм отслеживания результатов:**

тесты, беседы с детьми;  
наблюдение за участием детей в спортивных соревнованиях и досугах;  
анкетирование родителей

**Основные действия с мячом**

**4 – 5 лет**

№	Наименование темы
1.	Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2 – 3 м), положенными на расстоянии 15 – 20см одна от другой
2.	Катание мяча между предметами (расстояние 40 – 50 см)
3.	Катание мяча друг другу из разных положений
4.	Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет
5.	Броски мяча из-за головы из разных положений
6.	Броски из-за головы через сетку
7.	Броски от груди из разных положений
8.	Броски от груди через сетку
9.	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3 - 4 раза подряд
10.	Броски и ловля мяча в паре друг другу

11.	Перебрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга)
12.	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками
13.	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4 – 5 раз подряд

### 5 – 6 лет

№	Наименование темы
1.	Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90 – 40см, длина 3 – 4м)
2.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд
3.	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте
4.	Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд
5.	Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении
6.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз
7.	Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении
9.	Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5 – 6 м)
10.	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя
11.	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях
12.	Перебрасывание мяча через сетку
13.	Прокатывание набивного мяча друг другу
14.	Прокатывание в ворота большого мяча друг другу
15.	Перебрасывание большого мяча друг другу
16.	Забрасывание в баскетбольное кольцо
17.	<b>Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками</b>

### 6 – 7 лет

№	Наименование темы
1.	Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20раз
2.	Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10раз
3.	«Школа мяча» стоя на месте
4.	Прокатывание мячей их разных исходных положений (стоя, сидя)
5.	Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди)

6.	Перебрасывание набивных мячей из разных положений (сидя, стоя)
7.	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли(расст.3-4м)
8.	Перебрасывание мяча одной рукой от плеча (расстояние 3 – 4 м)
9.	Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы
10.	Перебрасывание мячей друг другу во время бега
11.	Перебрасывание мячей через сетку
12.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую
13.	Передавание мяча с отскоком от пола с руки на руку в движении
14.	Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой
15.	Отбивание мяча в движении по кругу
16.	Ведение мяча, продвигаясь между предметами
17.	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)
18.	Ведение мяча, продвигаясь бегом
19.	Ведение мяча прыжками
20.	Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя
21.	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров
22.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Перспективное планирование на учебный год  
4-5 лет

Задачи	Содержание
1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость ( 2 из 5)</li> </ul>
1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?»</li> <li>П/и «Горячая картошка"</li> </ul>
1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте</li> </ul>

<p>кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>• Броски мяча друг другу.</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча</p> <p>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его</li> <li>• Перебрасывание мяча</li> <li>• Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
<p>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>• Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>• Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>3. Развивать внимание, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
<p>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2. Совершенствовать прыжки.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Передача мяча ногой</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3. Развивать чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Меткий стрелок»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</li> <li>• Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Броски мяча в ворота в движении</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Горячая картошка»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>• Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с поворотом</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Прыжки на мячах - хоппах</li> <li>• Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Мяч капитану»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Мяч - ловцу»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу</li> <li>2. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Мельница»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч ладонями</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о стену</li> <li>• Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> </ul> <p style="text-align: center;">П/и «Ловишка с мячом»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота</li> </ul>

3. Упражнять в умении броска в ворота 4. Развивать глазомер, ловкость.	П/и «Попади мячом в цель»
1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Передача мяча в парах. 3. Развивать координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывании мяча друг другу</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> П/и «Мельница»
1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Развивать внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>• Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>• Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы</li> </ul> П/и «Охотники и куропатки»
1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> П/и «не урони мяч»
1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Лови – не лови»
1. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча в корзину с разного расстояния</li> </ul> П/и «Пятнашки на улиточках»
1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4. Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</li> <li>• Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> </ul> П/и «Футбол»
1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>• Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> </ul> П/и «Салки с мячом»
1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.  1. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul> П/и «Гонка мячей по шеренгам»



<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу</li> <li>• Отбивание фитбола двумя руками</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
<p>1. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния</li> <li>• Ловля мяча</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>1. Упражнять в перебрасывании мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах стрелок»</li> </ul>
<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)</li> </ul>
<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками</li> <li>• Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Быстрый мяч»</li> </ul>
<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость (2 из 5)</li> </ul>
<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?»</li> </ul> <p>П/и «Горячая картошка»</p>
<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</li> <li>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</li> <li>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами.</li> <li>3. Воспитывать целеустремленность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о</li> </ul>

### Календарно-тематический план с детьми

5-6 лет

Задачи	1-2 занятие	3-4 занятие
<b>октябрь</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</li> <li>2. Учить сочетать замах с броском при метании.</li> <li>3. Развивать глазомер, точность движения.</li> <li>4. Соблюдать правила игры с мячом.</li> <li>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</li> </ol>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось - догони». <u>П/И</u> «Подбрось - поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется».</p> <p><b>3 Часть:</b> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»</p>
1. Учить отбивать мяч о пол двумя	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая</p>

<p>руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.  <u>ОВД</u>  1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.  2. Прокатывание мяча с горки.  П/И «Мяч сквозь обруч».  П/И «Ловишки с мячом».  <u>Дых. упр-я</u>  «Подуй на листик»  «Летят мячи».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Змейки греются на солнышке» (1)  «Опавшие листики» (2).</p>	<p>гимнастика  «Весёлая клоунада».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с надувным мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.  <u>ОВД</u>  1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.  2. Самостоятельные игры с мячами.  П/И «Мяч среднему».  П/И «Быстрый мячик».  <u>Дых. упр-я</u>  «Ветер и листья»  «Ёжик».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Ковёр – самолёт» (3)  Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).</p>
<p><b>ноябрь</b></p>		
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2. Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп.  Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.  <u>ОВД</u>  1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.  2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  П/И «Ловкая пара».</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика  «Антошка».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с фитболом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.  <u>ОВД</u>  1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).  2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  П/И «Мяч в кругу».  П/И «Догони мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Лесной воздух»</p>

	П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромалочка» (1) «Каждый спит» (2).	«Маятник». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).
<b>декабрь</b>		
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2.Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b>          Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> со средним мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.  <u>ОВД</u>          1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.          2.Бросание мяча друг другу с хлопком.          П/И «Закати мяч в обруч».          П/И «Передай мяч».  <u>Дых. упр-я</u>          «На турнике»          «Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b>          Релаксация          «Звери спят, птицы спят»(1)          «Колыбельная» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b>          Ритмическая гимнастика          «Барби».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с воздушным шаром.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком.  <u>ОВД</u>          1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).          2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).          П/И «Не упусти шарик».          П/И «Мяч об пол».  <u>Дых. упр-я</u>          «Хлопушка»          «Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b>          Релаксация          «Фея сна» (3)          Просмотр мультфильма          «Дедушка и внучек» (4).</p>

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

	<p>мячей разного веса и размера правой и левой рукой.  П/И «Кати в цель».  П/И «Ловкая пара».  <u>Дых. упр-я</u>  «Дровосек»  «Ах!».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Снежинки» (1)  «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>П/И «Подвижная мишень».  П/И «Быстрый мячик».  <u>Дых. упр-я</u>  «Вырасти большой»  «Стёклышко».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Сказочный сон» (3)  Просмотр мультфильма  «Неженка» (4).</p>
<b>март</b>		
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Развивать глазомер.</p> <p>3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.  <u>ОВД</u>  1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.  2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.  П/И «Попади в ворота».  П/И «Мяч по дорожке».  <u>Дых. упр-я</u>  «Мыльные пузыри»  «Апчхи!».  <b>3 Часть:</b></p>	<p><b>1Часть:</b>  Ритмическая гимнастика  «Cocolate».  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> со средним мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.  <u>ОВД</u>  1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.  2.Метание мяча в горизонт. цель.  П/И «Мяч в корзину».  П/И «Ловишки с мячом».  <u>Дых. упр-я</u>  «Гармошка»  «Партизаны».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Сосульки тают» (3)  Просмотр мультфильма  «Упрямый ослик» (4).</p>

	<p>Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	
<b>апрель</b>		
<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p> <p>4. Определить уровень владения мячом.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).</p> <p style="text-align: center;">Физкультурный досуг с детьми средних и старших групп «Мы - спортсмены».</p>

## Календарно-тематический план работы с детьми 6-7 лет

октябрь		
Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2.Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	<p style="text-align: center;"><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <p><b>1 Часть:</b> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется»</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Пляж».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p>
ноябрь		
<p>1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3.Воспитывать красоту, грациозность движений.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч».</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья».</p> <p><b>3 Часть:</b></p>



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

<p>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.  <u>ОВД</u>  1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.  2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.  П/И «Ловишки с мячом».  П/И «Не задень мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Каша кипит»  «Ветер дует».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Ароматпалочка» (1)  «Каждый спит» (2).</p>	<p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.  <u>ОВД</u>  1.Бросание мяча от груди, через голову.  2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  П/И «Стоп».  П/И «Гонка мячей по кругу».  <u>Дых. упр-я</u>  «Лесной воздух»  «Маятник».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Тёплая ванна» (3)  Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p>
	<p><b>февраль</b></p>	
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.  <u>ОВД</u>  1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.  2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.  П/И «Не упусти шарик».  П/И «Послушный мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Дровосек»  «Ах!».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Снежинки» (1)  «У Снежной Королевы» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с цветным клубком.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.  <u>ОВД</u>  1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.  2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.  П/И «Мяч по дорожке».  П/И «Ты катись, катись, наш мячик».  <u>Дых. упр-я</u>  «Вырасти большой»  «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Сказочный сон» (3)  Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p>

	март	
<p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах.</p> <p>2.Развивать красоту, плавность движений под музыку.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал - садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p>
	апрель	
<p>1.Совершенствовать навык ведения мяча.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей.</p> <p>3.Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>4.Определить уровень владения мячом.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p><b>Физкультурный досуг</b> совместно с детьми старшей группы <b>«Мы – спортсмены».</b></p> <p>МОНИТОРИНГ</p>

## 2.2. Взаимодействие с родителями и с социумом

Осуществление полноценного образовательного процесса по развитию двигательных навыков невозможно без включения и активного участия родителей дошкольников.

Родители активно участвуют в игровых эстафетах, в Дне здоровья детей. С целью формирования здорового образа жизни и двигательной активности в семье педагог проводит индивидуальные беседы, консультации, мастер классы.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

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

##### (физкультурный зал)

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых. Соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы. Оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам построения:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников, а также эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей.

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

Спортивный инвентарь:

##### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

##### 2. Воздушные шарики (12 шт.)

##### 3. Фитболы (12 шт.)

##### 4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)

12. Кубики (20 шт.)

13. Кегли (20 шт.)

14. Гимнастические скамейки (2 шт.)

15. Мишени (2 шт.)

16. Коврики (15 шт.)

17.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

Методическое обеспечение программы:

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008

Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011

## Подвижные игры

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

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

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

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

«Разноцветный быстрый мячик	Дети бросают мяч вверх и ловят.
Без запинки скачет, скачет.	Отбивают о пол.
Часто, часто. Низко, низко.	
От земли к руке так близко.	
Скок и скок, скок и скок,	Бросают вверх и ловят.
Не достанешь потолок.	
Скок и скок, стук и стук,	Отбивают о пол.
Не уйдёшь от наших рук.»	

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

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

Мяч о пол.

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

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети



встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

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

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу

один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

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

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

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

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

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

Не задень мяч.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

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

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

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

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

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

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

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

Вырасти большой.

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

Стёклышко.

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

Мыльные пузыри.

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

Апчхи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

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

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Нырятьщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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