Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 «Уникум» города Ставрополя

Утверждена
решением педагогического совета
МБДОУ д/с № 69 «Уникум»
г. Ставрополя Протокол № 1
от «___02__» _____2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 69
«Уникум» г. Ставрополя
_____ Криволапова Л.В.

Дополнительная образовательная
программа
кружка «Веселый мяч»
для детей 5 – 6 лет
(срок реализации программы 2019 /2020 учебный год)

Воспитатель

Насырова О.Ю.

г. Ставрополь, 2019 г.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка……..3

1.2. Планируемые результаты освоения программы……..5

1.3. Особенности проведения мониторинга……6

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно- тематический план…… 7

2.2. Расписание ОД……...……..7

2.3. Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом……..8

2.4. Структура образовательной деятельности ……8

2.5. Работа с родителями……..9

2.6. Перспективно-тематическое планирование……..10

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Средства обучения…….17

3.2. Литература…….....18

3.3. Приложение 1. Игры и игровые упражнения с мячом…….20

3.4. Приложение 2. Немного истории……24

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа разработана на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча» и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы. Направленность дополнительной образовательной программы- физкультурно-спортивная

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

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

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают

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

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

- Письмо Минобразования России от 18 июня 2003 г.№ 28-02-484/16 "Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей", утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 3 июня 2003 г. .
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

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

Задачи:

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

1.2.*Планируемые результаты:*

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

1.3. Мониторинг качества освоения программы кружка «Веселый мяч»

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

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

Критерии оценки выполнения:
3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
0 баллов – отказ от выполнения движения.

Высокий уровень – от 22 до 30 баллов.
Средний уровень – от 13 до 21 балла.
Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

2.1.*Учебно-тематический план*

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	История возникновения мяча	1	0.2	0.8
2	Прокатывание ногами	5	1	4
3	Метание мяча	3	0.6	2.4
4	Броски мяча	6	1.2	4.8
5	Отбивание мяча	5	1	4
7	Упражнения с большим мячом	2	0.4	1.6
8	Забрасывание мяча в цель	8	1.6	6.4
9	Ведение мяча	3	0.6	2.4
10	Перебрасывание мяча	3	0.6	2.4
	Итоговое мероприятие			
Итого		**36**	**7.2**	**28.8**

2.2.***Режим обучения***

Объем деятельности в день (мин)	Объем деятельности в неделю	Время деятельности в режиме дня	Период курса	Количество занятий (в год)

	(мин)	(час. мин)		
25	***25***	***15ч.30мин.***	***Сентябрь - май***	***36***

Срок реализации данной рабочей программы: 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет: 36 часов.

Категория обучающихся: дети 5- 6 лет.

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

Место проведения: спортивный зал МБДОУ

2.3. *Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:*

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания;
- художественное слово: стихи, загадки;
- дидактические игры;
- подвижные игры и эстафеты

2.4. *Структура образовательной деятельности кружка «Веселый мяч»*

I. Вводная часть: ходьба, бег.

II. Основная часть:

1. Разминка под музыку (аэробные упражнения)
2. Обучение движениям с мячом

3. Дыхательное упражнение

4. Подвижная игра

III. Заключительная часть: релаксация

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

Требования к уровню подготовки воспитанников

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровым действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой,
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

2.5. *Работа с родителями*

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе
- Совместная деятельность детей и родителей (игры с мячом)
- Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей

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

Перспективно – тематический план

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча • Учить сочетать замах с броском при метании • Развивать глазомер, точность движения. • Соблюдать правила игры с мячом. • Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.	МОНИТОРИНГ **1 Часть:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД Прыжки на больших мячах П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется». **3 Часть:** Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»	**1 Часть:** Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». **3 Часть:** Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте;	**1 Часть:** Ходьба приставным	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика

прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. • Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». **3 Часть:** Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).	«Весёлая клоунада». **2 Часть:** ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». **3 Часть:** Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. • Познакомить со спортивными играми с	**1 Часть:** Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с малым пластмассовым мячом.	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Антошка». **2 Часть:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и

мячом. • Воспитывать желание заниматься в команде.	Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дыхательные упражнения. «Каша кипит» «Дует ветер». **3 Часть:** Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).	ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дыхательные упражнения «Лесной воздух» «Маятник». **3 Часть:** Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• 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. • Учить соблюдать правила игры. • Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	**1 Часть:** Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. 3. Ведение мяча ногой П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч».	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Барби». **2 Часть:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я

	Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку». **3 Часть:** Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).	«Хлопушка» «Молодцы». **3 Часть:** Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• 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. • Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).	**1 Часть:** Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 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». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!». **3 Часть:** Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Буратино». **2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. 3.Ведение мяча между предметами П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». **3 Часть:** Релаксация «Сказочный сон» (3)

		Просмотр мультфильма «Неженка» (4).

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. • Развивать глазомер. • Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	**1 Часть:** Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 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». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». **3 Часть:** Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	**1Часть:** Ритмическая гимнастика «Cocolate». **2 Часть:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 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». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». **3 Часть:** Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4

• Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. • Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). • Поддерживать интерес к различным видам спорта.	**1 Часть:** Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 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». Дых. упр-я «Обед» «Насос». **3 Часть:** Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». **2 Часть:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». **3 Часть:** Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Учить элементам спортивных игр с мячом • Развивать мелкую моторику рук. • Воспитывать	**1 Часть:** Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с надувным мячом.	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». **2 Часть:** ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга.

положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». **3 Часть:** Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	ОВД 1.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Ныряльщики» «Осы». **3 Часть:** Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
• Развивать двигательную активность. • Воспитывать положительные эмоции. • Определить уровень владения мячом.	**1 Часть:** Ритмическая гимнастика **2 Часть:** ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дых. упр-я «Сирень» «Песенка». **3 Часть:** Релаксация «Цветы распускаются» (1)	**Физкультурный досуг «Мы - спортсмены».** МОНИТОРИНГ

	«Загораем» (2).	

Перечень основных средств обучения

Спортивный инвентарь

- Мячи:
- Футбольные 10(шт)
  Воздушные шарики (10 шт.)
- Фитболы (2 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки:
  Баскетбольные корзины (1 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1шт.)
- Футбольные ворота (4 шт.)
- Обручи
- Кубики
- Кегли
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Свисток (1 шт.)

Технические средства обучения

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

Методическое обеспечение программы

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008. 3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

3. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

5. «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Воспитатель»

Приложение 1

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

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

Виды упражнений с мячом в движении

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

Виды упражнений с мячом в движении

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

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

Виды упражнений с мячом в паре

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

«Дотронься до мяча»

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

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

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

«Прокати мяч»

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

«Прокати мяч в ворота»

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

«Брось дальше»

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

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

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

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки . Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом .

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

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

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

«Мяч водящему»

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

«Сбей кеглю»

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

«Передай мяч»

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

«Мы, весёлые ребята»

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

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

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

«Школа мяча»

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

«Мяч в стену»

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

«Охотники и утки»

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

«Не давай мяч водящему»

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

«Проведи мяч»

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

Комплекс упражнений с мячами

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

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

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

Вот подброшу к верху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

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

Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

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

К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.

Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.

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

Вверх бросок, об пол – отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

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

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

VII. ***«Корзинка».*** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

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

Вот и полетели быстрые качели.
Ты –мне, я –тебе. Веселее нам вдвойне!

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

Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 –начинаем мы катать!

Приложение 2

Немного истории.

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

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

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

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

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

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