

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 28 городского округа город Уфа
Республики Башкортостан .

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

«30» 08 2022г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «20» 08 2022 г

№ 20

заведующий МБДОУ

Детский сад № 28

Н.В. Имамова



**Дополнительная общеобразовательная
программа дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Сметанина И.М.

Уфа-2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс. Наблюдая за действиями детей в процессе ООД по физическому воспитанию, отмечаю, что дети, приходя в детский сад, плохо владеют мячом. После проведенного опроса выявлено, что у многих детей дома нет мяча. Это еще раз подтверждает поверхностный интерес родителей к мячу, играм с ним, редкое применение детьми мяча в самостоятельной деятельности.

Актуальность.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- Недостаточная двигательная активность детей в течение дня (особенно в холодный период года);
- Большая загруженность статическими занятиями;
- Недостаточность внимания в Программе воспитания и обучения в детском саду игровым видам спорта, обучению детей элементами спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол.

Практическая значимость.

Программа спортивного кружка имеет физкультурно – оздоровительную направленность, разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Здоровье». Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И, чем они разнообразнее, тем больше двигательных сигналов поступает в мозг, тем интенсивнее, проходит накопление информации, а следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Движения рук способствуют также развитию речи ребенка. Области коры головного мозга, отвечающие за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Новизна.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены основные элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол. Это позволит детям расширить свой двигательный опыт по овладению действиями с разными мячами, расширить кругозор. В программе также предусмотрены темы «Фитбол» и «Массажный мяч», что будет способствовать развитию правильной осанки, профилактике плоскостопия и развитию мелкой моторики рук. Дети научатся выполнять массаж рук и ног с помощью массажного мяча. Для релаксации в заключительной части занятий предусмотрено использование оборудования сенсорной комнаты детского сада: сухой

бассейн, мягкие пуфы-кресла с гранулами, музыка. Для снятия мышечного напряжения глаз используются плавающие огни, колбы с плавающими рыбками, световой шар.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Развитие физических качеств детей через игровые упражнения с мячом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить детей владеть мячами .
- Дать представление о назначении разных мячей: баскетбольный, футбольный, волейбольный, фитбол, массажный мяч.
- Дать представление о пользе занятий с мячом.

Воспитательные :

- Совершенствование деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Развивающие:

- Формирование потребности в физическом саморазвитии личности.
- Создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

Особенности программы.

Программа разработана на основе программы: Николаева Н.И. Школа мяча. Издательство Детство-Пресс, 2008 г. Учебный материал подобран таким образом, что дети приобретают двигательные навыки в различных упражнениях с мячом. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа. Программа разработана с учетом возраста детей. Данная программа составлена для детей 5-6 лет, посещающих старшие группы ДОУ. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе, из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп, при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, пороки сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна, повышенное внутричерепное давление. Дети 5-6 лет уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.

Режим занятий:

Наполняемость группы: 8 человек.

Занятия кружка осуществляются 2 раза в неделю.

Программа рассчитана на 8 месяцев и 3 недели, на 64 часа.

Продолжительность занятия составляет 25 минут.

Формы организации занятий:

- специально организованные занятия
- игровые упражнения
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Применяется дифференцированный подход к детям, т.к. в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Срок реализации данной программы рассчитан на шесть месяцев: октябрь, ноябрь, январь, февраль, март, апрель, май

Форма работы	Количество дней в неделю	Количество занятий в месяц	. Количество часов за октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май.
Групповая работа	2	8	64
Итого	2	8	64

Краткое описание основных методов и технологий.

Методы и приемы работы:

- наглядные – показ упражнений, имитация, зрительные ориентиры, наглядные пособия (карточки, плакаты с различными и.п.)
- словесные
- объяснение, описание, команды, пояснения, названия упражнений, рассказ, беседа - практические
- повторение, упражнений, проведение упражнений в игровой форме, эстафеты малой и средней подвижности.

Прогнозируемые результаты и критерии их замера.

Порядок и периодичность мониторинга: Мониторинг проводится 2 раза в год (в начале года - ноябрь, в конце – май) руководителем спортивного кружка.

Требования к знаниям и умениям:

К концу учебного года при систематическом обучении у детей должны значительно улучшиться навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывания друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее, все движения достигают определенного уровня совершенства.

Предполагаемый результат:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят некоторые элементы игр в волейбол, баскетбол, футбол.

3. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

4. Дети овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, забрасывание мяча в корзину, попадание мячом в ворота.

5. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Способы проверки ЗУН

№	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий 3 балла	Средний 2 балла	Низкий 1 балл
1	1 Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками	Спина прямая, руки на уровне пояса, высота подбрасывания 20-30 см.	15раз	10-14раз	Меньше 10 раз
2	Отбивание мяча от пола одной рукой	Мяч при отбивании подскакивает до 50см и выше	Более 20 раз	10-14раз	Меньше 10 раз
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперед	Мяч при отбивании подскакивает до 50см и выше	Более 3 метров	2-3 метра	Меньше 2 метров
4	Бросок набивного мяча		205-250 см	155-200 см.	150 см.

Высокий уровень – 12 баллов, ребенок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 8 до 11 баллов, ребенок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 7 баллов, ребенок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Средства, необходимые для реализации программы.

Кадровые: педагогу необходимо иметь высшее педагогическое образование, курсы повышения квалификации по теме.

Учебно- методические. Наглядные пособия: развивающие, обучающие, показ презентаций.

Технические средства: магнитофон, секундомер.

Учебно - тематический план.

	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Элементы игры в волейбол	16
3	Элементы игры в баскетбол	10
4	Элементы игры в футбол	16
5	Упражнения с фитболом	10
6	Массаж мячом	8
7	Итоговые занятия	2
	Итого	64

Содержание программы.

Игровые упражнения с элементами волейбола

На первых занятиях дети упражняются в подбрасывании, ловле мяча, метании, развивая глазомер и ловкость движений. С этой целью включаются упражнения в бросании, приеме, перебрасывании, прокатывании мяча. Таким образом развиваются физические качества ребенка, которые в дальнейшем позволят ему овладеть важнейшими элементами волейбола:

1. Бросание мяча вверх и ловля руками. Мяч должен лететь прямо вверх и нужно следить за его полетом. Ловить мяч надо двумя руками и не прижимать его к груди.
2. Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой.
3. Подбрасывание мяча и ловля его после хлопка руками.
4. Прокатывание мяча сидя друг другу двумя руками с увеличением расстояния до 3 м. 5. Прокатывание набивного мяча весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 3 м.
5. Перебрасывание набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу друг другу с увеличением расстояния до 3 м.
6. Перебрасывание мячей разного диаметра и набивного мяча весом 1 кг двумя руками от груди вдаль с увеличением расстояния.
7. Передача мячей разного диаметра и набивного мяча весом 1 кг двумя руками друг другу по кругу разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния.
8. Передача мячей разного диаметра и набивного мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния.
9. Перебрасывание мяча через сетку 2-мя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит, подбегая или отбегая.
10. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете.
11. Перебрасывание мяча через сетку в паре разными способами: от груди, снизу, из-за головы, от плеча 2-мя и одной рукой.

Игры с элементами волейбола

Кого назвали, тот ловит

Дети ходят или бегают по площадке. Инструктор держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Передай мяч

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три — беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в 2—3 человек, все снова встают в круг и игра повторяется.

Не давай мяч водящему

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Ребята перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на

полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося». Правила игры: мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

Ловкая пара

На полу рисуют шесть параллельных линий, на расстоянии 1 м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2—3 шага назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ. Правила игры: надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч. Усложнение: добавляются еще линии с каждой стороны.

Мяч водящему

2—3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед правифланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча. Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает мяч еще раз.

Догони мяч

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. Правила игры: мяч надо передавать только соседу, после слова «беги»; водящий начинает движение тоже по этому сигналу, уронивший мяч поднимает его.

Волейбол с воздушными шарами

Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне. Правила игры: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а сразу же отбивать.

Игровые упражнения с элементами баскетбола

1. Остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка.
2. Забрасывание мяча двумя руками от груди и из-за головы в баскетбольное кольцо. 3. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6,12,20 см и набивного мяча весом 1 кг на месте и в движении, с изменением темпа и направления.

4. Подбрасывание и ловля двумя руками мяча диаметром 20 см с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп.
5. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.
6. Отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой.
7. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте, отбивание мяча вокруг себя.
8. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так, чтобы он не мешал быстрому передвижению.

Игры с элементами баскетбола

Баскетболисты и ловишка

Баскетболисты с мячами с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у которого отняли мяч, становится ловишкой. Правила игры: нужно начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках. Побеждает тот, кто сохранит свой мяч. **Дружная парочка**

Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой.

Игровые упражнения с элементами футбола

1. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы.
2. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния.
3. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния.
4. Ведение мяча ногой между предметами змейкой.
5. Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении.
6. Ведение мяча ногой в паре на месте и с продвижением вперед.
7. Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороной стопы.
8. Подбивание мяча коленом вверх несколько раз подряд.
9. Ведение мяча одной ногой в паре с отниманием его друг у друга.
10. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки – вне игры. Только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко.

Игры с элементами футбола

Вратари и нападающие

Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота. Игроки команд забивают мячи в ворота противника. Правила игры: нужно начинать и заканчивать игру по свистку, мяч только ногой, вратари ловят мяч руками и ногами. Побеждает тот вратарь, у кого меньше пропущенных мячей.

Футболисты и ловишка

Футболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях, увертываясь и убегая от ловишки. Ловишка старается увести мяч у игроков ногой. У кого он уведет мяч, тот становится ловишкой. Правила игры: нужно начинать и заканчивать игру по свистку, каждый футболист ведет только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками. Побеждает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки.

Игровые упражнения с фитболом

Чтобы удержаться на фитболе, нужно сохранять идеальную осанку. Но при этом жесткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторные рефлексy.

Выбор размера мяча.

Размер подходящего гимнастического мяча определяется пропорциями тела занимающегося. В положение сидя на мяче тазобедренные и коленные суставы должны быть согнуты под прямым углом, или угол в коленном суставе должен быть немного больше прямого и составлять 100-1050 .

Если рост ребенка находится в указанном диапазоне (см. таблицу 1), у него длинные ноги или избыточный вес, то можно использовать мяч большего размера, который в случае необходимости легко подогнать под конкретного человека незначительным сдуванием. Наиболее часто используются мячи диаметром от 45 см до 55 см, для педагогов допустимо использовать мячи диаметром 65-75 см.

Рост см	Диаметр мяча см
100-120	45
120-150	55

Каждое упражнение выполняется 5-10 раз до тех пор, пока ребенок комфортно себя чувствует и может выполнять движения правильно. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал ровно и не выполнял те упражнения, которые причиняют ему боль или дискомфорт.

Упражнения сидя на фитболе

1. Наклоны головой вперед- назад и вправо влево. Темп медленный.
2. Повороты головой направо-налево. Темп медленный.
3. Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
4. Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
5. Повороты туловища направо-налево. Темп средний.
6. Поднимать руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
7. Ходьба сидя на мяче вперед-назад или вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

8. Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола на месте.
9. Прыжки сидя на мяче вокруг себя.
10. Прыжки на мяче с продвижением вперед.
11. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Упражнения стоя

1. Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
2. Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).
3. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.
4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой.
5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
6. Бросание мяча вверх и ловля его.
7. Катание мяча друг другу.
8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.
9. Стоя на одной ноге, вторая на мяч. Катание мяча вперед-назад и вправо-влево. 11 10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседание 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.
11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, лежа на коврике, на спине

1. Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад, сгибая и выпрямляя ноги.
2. Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
3. Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с 2-х сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
4. Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на мяче, на животе

1. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
2. Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые, не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
3. Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
4. Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
5. Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лежа на мяче, на спине

1. Лежа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
2. Перекаты на спине вперед-назад. Лежа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

Игры с фитболом

Паровозик

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребенок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везет» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

Гусеница

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки - это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

Быстрый и ловкий

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под музыку дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так до тех пор, пока не останется один игрок. Упражнения с массажным мячом Массажный мяч – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения – это массаж рефлекторных зон. Массажный мяч ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Массажный мяч предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ног.

1. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Массажные движения, катая мяч вперед-назад.
2. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Круговые движения, катая мяч по ладони.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения вперед (как-будто закручивать крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч (4-6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения назад (как-будто откручивать крышку).
6. Подкинуть мяч 2-мя руками на высоту 20-30 см. и поймать его.
7. Зажать мяч ладонями, пальцы скреплены в замок, локти направлены в стороны. Надавить ладонями на мяч (4-6 раз).
8. Перекладывать мяч из одной руки в другую, постепенно увеличивая темп.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Программное содержание	Количество часов	Формы организации образовательного процесса
1-2	«Мой веселый звонкий мяч»	Введение в тему. Диагностика физических показателей. Игра «Кого назвали, тот и ловит»	2	Теория и практика
3-4	Элементы игры в волейбол	Подбрасывание (снизу, от груди) мяча вверх и ловля его 2-мя руками, одной рукой. Прокатывание разных мячей сидя	2	Практика
5-6	Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мячей в парах разными способами с увеличением расстояния.	2	Практика
7-8	Элементы игры в волейбол	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками, с хлопком. Перебрасывание набивного мяча с увеличением расстояния. Игра «Догони мяч».	2	Практика
9-10	Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.	2	Практика
11-12	Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мяча через сетку разными способами: двумя подгруппами. Игра «Волейбол с воздушными шарами».	2	Практика
13-14	Элементы игры в волейбол	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой с передвижением боковым галопом. Перебрасывание мячей в парах. Игра «Дружная парочка».	2	Практика

15-16	Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мячей разного диаметра и набивного мяча с увеличением расстояния. Игра «Мяч водящему».	2	Практика
17-18	Элементы игры в волейбол	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой с передвижением боковым галопом. Перебрасывание мячей в парах. Игра «Дружная парочка».	2	Практика
19-20	Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мячей в парах разными способами с увеличением расстояния.	2	Практика

21-22	Элементы игры в баскетбол	Остановка после ходьбы, после бега. Игра «Дружная парочка».	2	Практика Практика
23-24	Элементы игры в баскетбол	Передача мяча в парах на месте и на ходу. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте. Бросок мяча в корзину.	2	Практика
25-26	Элементы игры в баскетбол	Отбивание мяча об пол одной рукой на месте и с продвижением прямо, змейкой. Игра «Паровозик»	2	Практика
27-28	Элементы игры в баскетбол	Отбивание мяча с кружением вокруг мяча и отбивание мяча вокруг себя. Забрасывание мяча в кольцо. Игра «Баскетболисты и ловишка».	2	Практика
29-30	Элементы игры в баскетбол	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте и с продвижением прямо,	2	Практика

		змейкой. Игра «Быстрый и ловкий».		
31-32	Элементы игры в футбол	Передача мяча ногой в парах.	2	Практика
33-34	Элементы игры в футбол	Ведение мяча одной ногой, отбивание вдаль правой и левой ногой.	2	Практика
35-36	Элементы игры в футбол	Ведение мяча одной ногой, отбивание вдаль правой и левой ногой.	2	Практика
37-38	Элементы игры в футбол	Ведение мяча одной ногой, отбивание вдаль правой и левой ногой.	2	Практика
39-40	Элементы игры в футбол	Отбивание мяча ногой в цель. Ведение мяча ногой между предметами и в разных направлениях. Игра «Не дай мяча водящему».	2	Практика
41-42	Элементы игры в футбол	Прокатывание мяча от одной ноги к другой. Прокатывание мяча прямо. Упражнения с массажным мячом. Игра «Футболисты и ловишка».	2	Практика
43-44	Элементы игры в футбол	Отбивание мяча ногой в цель. Ведение мяча ногой между предметами и в разных направлениях. Игра «Не дай мяча водящему».	2	Практика
45-46	Элементы игры в футбол	Ведение мяча одной ногой в паре с отниманием друг у друга. Отбивание мяча ногой в цель. Игра в футбол	2	Практика
47-48	Упражнения с фитболом	Упражнения стоя с фитболом, правила подбора мяча.	2	Практика
49-50	Упражнения с фитболом	Упражнения сидя на фитболе.	2	Практика

51-52	Упражнения с фитболом	Упражнения сидя на фитболе.	2	Практика
53-54	Упражнения с фитболом	Упражнения с фитболом лежа на животе.	1	Практика
55-56	Упражнения с фитболом	Упражнения с фитболом лежа на животе.	2	Практика
57-58	Упражнения с фитболом	Упражнения сидя и лежа на фитболе.	2	Практика
59-60	Упражнения с фитболом	Упражнения сидя и лежа на фитболе.	2	Практика
61-62	Упражнения с фитболом	Массаж кистей массажным мячом.	1	Практика
63-64	Упражнения с фитболом	Массаж кистей массажным мячом.	2	Практика
65-66	Упражнения с фитболом	Массаж ступней массажным мячом.	2	Практика
67-68	Упражнения с фитболом	Массаж ступней массажным мячом.	2	Практика
69-70	Упражнения с фитболом	Диагностика физических показателей. Закрепление пройденного материала.	2	Практика

Перечень оборудования:

Мячи разного диаметра

Набивные мячи 15

Гимнастические маты

Гимнастические лестницы

Кегли

Мягкие модули разных форм и размеров

Волейбольная сетка

Баскетбольные кольца

Корзины разного размера

Футбольные ворота

Обручи

Ограничители

Флажки

Скакалки

Скамейки

Гимнастические коврики

Баскетбольные мячи

Фитболы

Футбольный мяч

Массажные мячи

Список литературы: 1. Адашкявичене Э.Й. Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол – Москва: Просвещение, 1983 г. 2. Волейбол. Под редакцией Беляева А.В., Саина М.В. – Москва: Физкультура, образование и наука, 2000 г. 3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – издательство НЦ ЭНАС, 2004 г. 4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников М: Просвещение, 2003 г. 5. Николаева Н.И. Школа мяча. Издательство Детство-Пресс, 2008 г. 6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Издательство Детство-Пресс, 2009 г. 7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М: ОООТЦ Сфера, 2005 г. 8. Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - М: Детство-Пресс, 2005 г. 9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: ГИЗ Владос, 2003 г. Литература рекомендуемая для детей и родителей: 1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Игры с мячом. СПб.: ИД "Литера", 2009 г. 2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников. Москва: Просвещение, 1991. 3. Е.А. Бабенкова «Растим здорового ребенка» Новые стандарты, 2011