

Утверждена  
решением Педагогического совета  
МБДОУ д/с№69 «Уникум»  
г.Ставрополя  
протокол №1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с№69  
«Уникум»г. Ставрополя  
\_\_\_\_\_Криволапова Л.В.  
Приказ №154 - ОД от 31.08.23 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Веселый мяч»**  
для детей **5 – 6 лет**

*( срок реализации программы 2023 /2024 учебный год)*

Воспитатель  
Леонтьева Н.Ю.

г. Ставрополь, 2023 г.

## Содержание

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы.....6
- 1.3. Мониторинг качества освоения программы кружка «Веселый мяч».....7

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебно- тематический план.....8
- 2.2. Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом.....8
- 2.3. Структура образовательной деятельности .....9
- 2.4. Работа с родителями.....9
- 2.5. Перспективно-тематическое планирование.....10

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Средства обучения.....17
- 3.2. Литература.....17
- 3.3. Приложение 1. Игры и игровые упражнения с мячом.....18
- 3.4. Приложение 2. Немного истории.....23

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 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 парциальной программы «Быстрый мяч» Е.В.Моисеевой, А.П.Леукиной, М.С.Первойкина, А.А.Чемановой 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 ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакций, повышает активность.

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, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах 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.

Игры и упражнения с мячом развивают и другие навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

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:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028.
3. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

6. Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Минобрнауки РФ от 17.06.2003 г.);

7. Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

### **Новизна. Актуальность. Педагогическая целесообразность.**

Новизна программы, заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

**Целью** работы в рамках кружка является сохранение и укрепление здоровья, развитие активных двигательных способностей и психических качеств у детей 5-6 лет через организацию 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;
- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

**Отличительная особенность** программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

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 упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ

### *Режим обучения*

Объем деятельности в день (мин)	Объем деятельности в неделю (мин)	Время деятельности в режиме дня (час. мин)	Период курса	Количество занятий (в год)
25	25	15ч.50мин.	Сентябрь - май	36

### **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 вертикаль 4 м.	вдали не менее 6 м.	в корзину, стоящую на полу	в баскетбольную 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. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	История возникновения мяча	1	0.2	0.8
2	Мы внимательны и осторожны	1	0.2	0.8
3	Прокатывание ногами	4	0.8	3.2
4	Метание мяча	3	0.6	2.4
5	Броски мяча	6	1.2	4.8
7	Отбивание мяча	5	1	4
8	Упражнения с большим мячом	2	0.4	1.6
9	Забрасывание мяча в цель	8	1.6	6.4
10	Ведение мяча	3	0.6	2.4
11	Перебрасывание мяча	3	0.6	2.4
	Итоговое мероприятие			
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>7.2</b>	<b>28.8</b>

## 2.2. 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

## 2.3. 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 игровыми действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой,
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

## 2.4. 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»

## 2.5. Перспективно – тематический план

### СЕНТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча</li> <li>• Учить сочетать замах с броском при метании</li> <li>• Развивать глазомер, точность движения.</li> <li>• Соблюдать правила игры с мячом.</li> <li>• Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</li> </ul>	<p><b>МОНИТОРИНГ</b></p> <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 малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с малым пластмассовым мячом.</p> <p><b>ОВД</b> Прыжки на больших мячах <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. <b>ОВД</b> 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» (3) «Волшебный сон» (4).</p>

### ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте;</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба приставным</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика</p>

<p>прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</li> <li>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</li> </ul>	<p>шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. <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». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>«Весёлая клоунада». <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым 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». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) «Осенний лес» (4).</p>
--	---	--

## **НОЯБРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</li> <li>Познакомить со спортивными играми с мячом.</li> <li>Воспитывать желание</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Антошка». <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</p>

заниматься в команде.	<p>шнурком.  <u>ОВД</u>  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».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Ароматпалочка» (1)  «Каждый спит» (2).</p>	<p>(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».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Тёплая ванна» (3)  Презентация  «Виды спорта с мячом» (4).</p>
-----------------------	---	---

### *ДЕКАБРЬ*

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Учить соблюдать правила игры.</li> <li>• Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> со средним мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнуром.  <u>ОВД</u>  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».  <u>Дых. упр-я</u>  «На турнике»</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Барби».  <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»</p>

	<p>«Подуй на снежинку».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>«Молодцы».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Фея сна» (3) «Снежинки» (4).</p>
--	--	---

## **ЯНВАРЬ**

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым мячиком. <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</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с гимнастической палкой. <u>ОВД</u> 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». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сказочный сон» (3) «Нежность» (4).</p>

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</li> <li>• Развивать глазомер.</li> <li>• Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». 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 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!».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Cocolate».</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. 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».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Сосульки тают» (3) «Солнышко и туча» (4).</p>

## МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с воздушным</p>

<p>другу через шнур.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</li> <li>• Поддерживать интерес к различным видам спорта.</li> </ul>	<p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ с фитболом.</u>  <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u>  <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>шаром.  <u>Упр-е для кистей рук с шнуром.</u>  <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)  «Птицы в лесу» (4).</p>
--	--	---

### АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить элементам спортивных игр с мячом</li> <li>• Развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</li> </ul>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ с надувным мячом.</u>  <u>Упр-е для кистей рук с пластмассовым мячом.</u>  <u>ОВД</u>  1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.  2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербол).</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p><b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ с цветным клубком.</u>  <u>Упр-е для кистей рук с большим мячом.</u>  <u>ОВД</u>  1. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементарный пионербол).  П/И «Ты катись, катись, наш мячик».  <u>Дых. упр-я</u></p>

	П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	«Ныряльщики» «Осы». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Путешествие на облаке» (3) «Звуки музыки»(4)
--	--	---

### *МАЙ*

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать двигательную активность.</li> <li>• Воспитывать положительные эмоции.</li> <li>• Определить уровень владения мячом.</li> </ul>	<b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами.  <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	<b>Физкультурный досуг</b> <b>«Мы - спортсмены».</b>  МОНИТОРИНГ

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Перечень основных средств обучения

**Спортивный инвентарь**

- Мячи футбольные (10 шт.),
- мячи малые (10 шт.),
- мячи малые пластмассовые (20 шт.),
- воздушные шарики (10 шт.),
- баскетбольные корзины (2 шт.),
- напольные корзины (2 шт.),
- сетка волейбольная (1 шт.),
- шнуры, гимнастические палки, обручи, кубики, кегли,
- мишени,
- скамейки

### **Технические средства обучения**

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

### **3.2 Литература**

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А. «Парциальная программа «Быстрый мяч»: Мини-футбол для дошкольников 5-7 лет» - издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2022.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
6. «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 поочередно .
- 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 – гон*. 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 1 по 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 кверху 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 – гон».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

*Вверх бросок, об пол – отскок.*

*Хлопну громко: «Хлоп и гон!»*

- 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 тряпьем 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.