

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Геолог»

Определена и принята решением
педагогического совета
протокол № 6
от «11» мая 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1 «Геолог»
Т.И. Пономарева
Приказ №
«11» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Белимова Алла Егоровна
инструктор по физической культуре

п. Большое Исаково
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа создана с целью сформировать у дошкольников устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Данная программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи и т.п.

Занятия адаптированы к особенностям физического развития дошкольников и условиям физкультурного зала дошкольного учреждения, основаны на игровой деятельности (игровые упражнения с мячом, игры с предметами), что позволяет поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» ориентирована на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа «Школа мяча» разработана и базируется на ведущих теоретических идеях на основе следующих программ: Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.; «Школа мяча» Н.И.Николаева.

Ведущая идея данной программы — создание современной практико-ориентированной образовательной среды, позволяющей всестороннее развитие ребёнка: развитие его мотивационной сферы, физического, логического, познавательного и коммуникативного развития, качеств личности, получать новые достижения.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу, предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах.

Программа опирается на федеральный закон «Об образовании РФ», Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования и научно-методическую литературу по данной проблеме.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма.

Движение – это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой (А. Я. Гомельский).

Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Направленность (профиль) программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Данная программа включает в себя разделы:

1. Освоение навыков игры в пионербол;
2. Освоение навыков игры волейбол;
3. Освоение навыков игры баскетбол;
4. Освоение навыков игры футбол;

Актуальность образовательной программы

Здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди этого многообразия большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Проект Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования предусматривает приобретение опыта ребенком в различных видах деятельности. В том числе, двигательной. При её недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы - в спортивных играх с мячом. Упражнения в бросании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала занятий с мячами, спортивных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление

его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа обеспечивает: всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков; способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов; создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Практическая значимость образовательной программы

Приобретение **практических** навыков и теоретических знаний в области пионерболла, волейбола, баскетбола и футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

При разработке Программы использовались следующие принципы:

- Принцип всестороннего развития личности;
- Принцип прикладной направленности физкультурного воспитания;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности, динамичности;
- Принцип индивидуального подхода: максимально учитываются индивидуальные особенности ребёнка и создаются наиболее благоприятные условия для их развития.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней идет углубленное изучение на дошкольном уровне техники спортивных игр: пионерболла, волейбола, баскетбола, футбола.

Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, предусматривает как индивидуальное умение владения мячом, так и взаимодействия в парах, тройках, пятерках и командах. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений, со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами и правилами игр с мячом – пионербол, волейбол, баскетбол, футбол.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычке потребности в двигательной активности.

В программе прослеживается преемственность в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Цели и задачи программы

Анализ целей и задач позволит педагогам, родителям лучше понять сущность программы, ее актуальность, соответствие требованиям ФГОС ДО.

Цель программы:

Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Развить координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Сформировать и закрепить навык правильной осанки;
- Повысить работоспособность организма занимающегося;
- Развить мелкую моторику рук.

Образовательные:

- Развить интерес и потребность в занятиях с мячом;
- Познакомить с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- Научить понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Сформировать знания о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Обогащать двигательный опыт занимающихся.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет, воспитанников МБДОУ «Детский сад № 1 «Геолог».

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые занятия. Группы формируются одного возраста. Состав групп постоянный. Численность группы 6 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

- Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- Пояснение и показ упражнений;
- Повторение упражнения;
- Использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнения;
- Творческие задания;
- Игровые и соревновательные задания.

Планируемые результаты

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с разными видами мячей, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча. Исходя из целевых ориентиров, по окончании обучения у детей может развиваться интерес к спортивным играм и упражнениям (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол). Т.е., программа «Школа мяча» обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы.

В ходе реализации Программы ребенок:

- Овладеет навыками всех способов катания, метания, отбивания, бросания и ловли мяча;
- Научится понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- Сформирует устойчивый интерес к физической культуре и спорту;
- Улучшит физические качества: координацию, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сочетание скорости и силы, равновесие;

- Сформирует новые двигательные навыки: ведение мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бега с ввёртыванием при ведении мяча, блокировку, ведение мяча с бегом в разном темпе;
- Разовьет двигательные творческие способности;
- Улучшит умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение;
- Повисит эмоциональную сферу, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей;
- Повысит рост показателей уровня физической подготовленности;
- Повысит познавательное развитие в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся по программе не оцениваются. Основным критерием оценки результативности является динамика развития обучающихся, участие детей в играх, различных соревнованиях муниципального, регионального уровня, показательные выступления. Для выявления уровня динамики развития проводится начальная и заключительная диагностика.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	Ф. И. ре бё н ка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень					
		бросание				отбивание				забрасывание				элементы спортивных игр											
		вверх и ловля одной рукой		в парах, с поворотом кругом		от стены		одной рукой от пола, продви- гаясь ба- гом		в баскет- большую корзину стоя на месте из-за головы		в баскет- большую корзину после ведения с фиксацией остановки		пионербол		баскетбол		волейбол				футбол			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м			с	м		

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

Формы подведения итогов реализации программы

Итогом реализации программы является проведение открытого мероприятия - соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук
- Проектор
- Экран
- Музыкальный центр
- Скамейки

Спортивный зал соответствует нормам Сан Пин.

Информационное обеспечение реализации программы: информационно-компьютерная поддержка учебного процесса, мультимедиа.

Дидактическое обеспечение реализации программы: наглядные пособия, развивающие игры.

Кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий данную программу имеет профессиональное образование соответствующее профилю кружка.

Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Средства обеспечения для освоения программы

№ п/п	Материалы	Количество
Оборудование		

1	Канат (6м)	1
2	Палки гимнастические	12
3	Обручи	12
4	Скакалки	12
5	Мячи футбольные	12
6	Мячи волейбольные	12
7	Мячи баскетбольные	12
8	Мячи резиновые	12
9	Мячики кинезиологические	12
10	Кегли пластмассовые большие	8
11	Гантели	12
12	Гимнастическая скамейка	5
13	Щит баскетбольный с кольцом	3
14	Шведская стенка	2
15	Мячи маленькие резиновые	12
16	Веревки короткие	12
17	Сетка волейбольная	1
18	Мячи теннисные	12
19	Туннель	4
20	Маты большие	2
21	Арки модульные	2
22	Батут	1
23	Ворота футбольные (пластиковые)	2
24	Координационная дорожка «Соты»	3
25	Лесенка - координационная	3
26	Сборные кольцобросы	3
27	Мячи набивные (250г)	10
28	Мчи набивные (500г)	15
29	Мячи набивные (1000г)	2
30	Разметка напольная (желтая и красная)	2 комплекта
31	Конусы для разметки	18

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения мяча	2	1	1	Наблюдение
2.	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
3.	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
4.	Пионербол- что это?	2	1	1	Наблюдение
5.	Перебрасывание мяча через сетку	2	1	1	Наблюдение
6.	Броски и замахи	2	1	1	Наблюдение
7.	Подача мяча	2	1	1	Наблюдение
8.	Пионербол – правила игры	2	1	1	Наблюдение
9.	Баскетбол-что это?	2	1	1	Наблюдение
10.	Ведение мяча	2	1	1	Наблюдение
11.	Броски в кольцо	2	1	1	Наблюдение
12.	Баскетбол – правила игры	2	1	1	Наблюдение
13.	Пионербол игра командами	2	1	1	Наблюдение
14.	Волейбол –приемы игры	2	1	1	Наблюдение
15.	Баскетбол – передача мяча	2	1	1	Наблюдение

16.	Футбол - что это?	2	1	1	Наблюдение
17	Футбол-ведение мяча	2	1	1	Наблюдение
18	Футбол –ведение мяча между ориентирами	2	1	1	Наблюдение
19	Футбол –удар в ворота	2	1	1	Наблюдение
20	Футбол-ведение мяча в беге	2	1	1	Наблюдение
21	Волейбол	8	2	6	Наблюдение
22	Баскетбол	8	2	6	Наблюдение
23	Футбол	8	2	6	Наблюдение
24	Диагностика	6	2	4	Анализ деятельности
Итоговое мероприятие					
25	Открытое мероприятие для родителей «Школа мяча»	2		2	Анализ деятельности
Итого		72	28	44	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Задачи	Методы и приемы	Оборудование
1-2	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве	Знакомство с историей возникновения мяча. п/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Мячи: волейбольный, баскетбольный, футбольный, резиновый большой. Волейбольная сетка, ворота футбольные, баскетбольное кольцо.
3-4	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	- Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
5-6	Диагностика	Выявить уровень физической	- Перебрасывание мяча через сетку.	

		подготовленности детей	- Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
7-8	Пионербол - что это?	Познакомить детей с историей возникновения и целью игры, Закреплять умения плавно ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте. - Броски мяча вверх и ловля его на месте с хлопками. - Бросок мяча, об землю и ловля его двумя руками. - Бросок мяча об землю и ловля его одной рукой поочередно. - Бросок мяча вверх с поворотом кругом. - Присесть на корточки, подбросить мяч успеть вскочить и поймать мяч. - п/и «Гонки мячей» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
9-10	Перебрасывание мяча через сетку	Закреплять умения перебрасыванию мяча через сетку в парах двумя руками из-за головы. Учить бросать мяч одной рукой сверху вниз. Развивать глазомер и координацию движений.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте с хлопками. - Броски мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. - Бросок мяча из-за головы в парах. - Бросок мяча одной рукой сверху в парах (ловить мяч двумя руками). - Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку в парах. - п/и «У кого меньше мячей» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Сетка для игры в волейбол, волейбольные мячи.
11-12	Броски и замахи	Закреплять умения делать хороший бросок. Учить верхней и нижней подачи мяча через сетку. Развивать умение перемещаться по полю.	- Бросок мяча одной рукой сверху в парах (ловля мяча двумя руками). - Подача одной рукой в парах. - Бросок одной рукой с низу в парах (ловля мяча двумя руками). - Подача одной рукой с низу через сетку. - Подача одной рукой с верху через сетку. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
13-14	Подача мяча	Закреплять умения подачи мяча через сетку. Учить точно	- Бросок мяча из-за головы в тройках.	

		подавать мяч на сторону противника. Разучить правила игры. Развивать умение перемещению по площадке.	- Подача мяча с верху одной рукой. - Подача мяча с низу одной рукой. - Игра «Пионербол» смена игроков на поле, подача по свистку. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
15-16	Пионербол – правила игры	Закреплять умения точно подавать мяч на сторону противника. Учить соизмерять силу броска и подачи мяча с расстояния. Закрепление правил игры.	- Бросок мяча из-за головы в тройках. - Подача мяча с верху одной рукой. - Подача мяча с низу одной рукой. - Игра «Пионербол» игра девочек против мальчиков. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
17-18	Баскетбол- что это?	Знакомство детей с игрой баскетбол. Учить владению мячом в ведении, передаче, броска мяча в корзину. Добиваться активному владению кисти при броске и передаче мяча. Развивать силу броска, глазомер, координацию движений.	- Беседа «Откуда пришел баскетбол?» -Броски мяча вверх с хлопком. -Отбивание мяча на месте в стойке баскетболиста. -Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой - Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. - Бросок мяча двумя руками из-за головы в парах. - Бросок мяча одной рукой от плеча в парах. - Передача мяча с отскоком от пола в парах. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Мячи баскетбольные, кольца баскетбольные.
19-20	Ведение мяча	Закрепить умение владеть мячом в ведении, передаче и броске мяча в корзину. Учить выполнять точные броски в кольцо и выполнять действия по защите кольца. Развивать умение перемещаться по площадке, развивать силу броска.	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой. - Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. - Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы. - Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. - Бросок мяча от груди в парах. -Передача мяча с отскоком от пола в парах передвигаясь приставным шагом. - Игра по два человека на одно кольцо. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	

21-22	Броски в кольцо	Закреплять умение выполнять точные броски в кольцо и выполнять действия по защите кольца. Разучить правила игры в баскетбол. Развивать выдержку, уверенность, решительность.	- Ведение мяча с броском в корзину двумя руками из-за головы. - Ведение мяча с броском в корзину одной рукой от плеча. - Ведение мяча с броском в корзину от груди. - Ведение мяча с броском в корзину с трех шагов. - Игра «Баскетбол» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
23-24	Баскетбол – правила игры	Закрепить правила игры «Баскетбол». Закрепить умение владеть мячом в ведении, передаче и броске мяча в корзину. Развивать уверенность и умение играть в команде.	- Игра в баскетбол двойка на двойку на одно кольцо. - Игра в баскетбол тройка на тройку на одно кольцо. - Игра в «Баскетбол» девочки против мальчиков. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
25-26	Пионербол игра командами	Закреплять умение точно посылать мяч на сторону противника. Закреплять умение соразмерять силу броска и подачи с расстояния. Закрепить правила игры.	- Бросок мяча из-за головы в тройках. - Подача верхняя через сетку. - Подача нижняя через сетку. - Игра «Пионербол» (мальчики против девочек) Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Мячи волейбольные, сетка волейбольная.
27-28	Волейбол –приемы игры	Закрепить умение выполнять точные подачи и броски мяча через сетку. Разучить прием мяча на пальцы. Формировать устойчивый интерес дошкольников к спортивным играм с мячом.	- Бросок мяча из-за головы в тройках. - Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку в парах. - Бросок мяча от груди через сетку в парах. - Прием мяча на пальцы (надувного мяча). - Подача верхняя через сетку. - Подача нижняя через сетку. - Игра «Пионербол» (смешанные команды)	Мячи баскетбольные, кольца баскетбольные.
29-30	Баскетбол – передача мяча	Закрепить умение владения мячом в ведении, передаче и броске мяча в корзину. Развивать уверенность и умение играть в команде.	- Ведение мяча с броском в корзину с трех шагов одной рукой от плеча. - Ведения мяча с броском в корзину с трех шагов от груди. - Ведение мяча с броском в корзину с трех шагов двумя руками из-зи головы.	

		Формирование устойчивого интереса дошкольников к спортивным играм с мячом.	- Игра в баскетбол тройка на тройку на одно кольцо. - Игра в «Баскетбол» (мальчики против девочек) Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
31-32	Футбол - что это?	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Учить ударам мяча носком, внутренней и внешней стороной стопы и мягко ловить мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений, точность удара.	- Беседа о спортивной игре «Футбол». - Удары мячом о стенку носком, внутренней и внешней стороной стопы с мягкой остановкой мяча ногой. - Прокатывание мяча друг другу с остановкой ногой в парах. - Удары мяча в ворота с места. - П/и «Охотники и куропатки» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Футбольные ворота, мячи футбольные, мяч резиновый большой.
33-34	Футбол-ведение мяча	Закрепить умение выполнять удары мяча носком, внутренней и внешней стороной стопы и мягко ловить мяч ногой. Учить ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру и забивать мяч в ворота в ходьбе. Развивать ориентировку в пространстве.	- Ведения мяча по прямой, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. - Ведение мяча между ориентирами (вести мяч поочередно правой и левой ногой) змейкой. - Отбивание мяча по кругу с остановкой мяча. - Передача мяча ногой в движении в парах. - Удары мяча в ворота в движении. - П/и «Выбивала» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Футбольные ворота, мячи футбольные, мяч резиновый большой.
35-36	Футбол – ведение мяча между ориентирами	Закреплять умение принимать мяч быстро и точно, передавать мяч партнеру и забивать мяч в ворота в ходьбе. Упражнять ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру в беге и забивать мяч в ворота на меткость по зонам с места, в ходьбе и беге. Развивать глазомер, ловкость и	- Ведение мяча по прямой в беге. - Ведение мяча между ориентирами в беге (вести мяч поочередно правой и левой ногой) змейкой. - Передача мяча ногой в парах в беге. - Передача мяча по кругу в беге. - Удары мяча в ворота на меткость по зонам с места в ходьбе и беге. - Игра «Футбол». Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	

		координацию движений.		
37-38	Футбол – удар в ворота	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру в беге и метко забивать мяч в ворота, по зонам с места и в ходьбе. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	- Ведение мяча между ориентирами в беге (вести мяч поочередно правой и левой ногой) змейкой. - Ведение мяча с ударом в ворота на меткость по зонам в ходьбе и беге. - Игра «Футбол» (мальчики против девочек). Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	
39-40	Футбол-ведение мяча в беге	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру в беге и метко забивать мяч в ворота. Развивать быстроту реакции, глазомер и умение играть в команде. Формирование устойчивого интереса дошкольников к спортивным играм с мячом.	- Ведение мяча между ориентирами в беге (вести мяч поочередно правой и левой ногой) змейкой. - Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по свистку, присесть на мяч. - передача мяча ногой в тройках в беге. - Игра «Футбол» (смешанные команды) Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Футбольные ворота, мячи футбольные
41-48	Волейбол	Закрепить умение принимать мяч на пальцы, умение выполнять точные подачи и броски мяча через сетку. развивать уверенность, выдержку, решительность и умение играть в команде. Формирование устойчивого интереса дошкольников к	- Бросок мяча об стенку и ловля его - Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку в парах. - Бросок мяча от груди через сетку в парах. - Прием мяча на пальцы, передача через сетку в прыжке. - Подача верхняя через сетку. - Подача нижняя через сетку. - Игра «Пионербол» Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Сетка для игры в волейбол, мячи волейбольные.

		спортивной игре волейбол.		
49-56	Баскетбол	Закрепить умение владеть мячом в ведении, передаче и броске мяча в корзину. Развивать быстроту реакции, выносливость, глазомер, умение играть в команде. Формирование устойчивого интереса дошкольников к игре в баскетбол.	- Ведение мяча с броском в корзину одной рукой от плеча. - Ведение мяча с броском в корзину от груди. - Ведение мяча с броском в корзину двумя руками из-за головы. - Игра в баскетбол тройка на тройку на одно кольцо. - Игра «Баскетбол» (мальчики против девочек). Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Мячи баскетбольные, кольца баскетбольные.
57-64	Футбол	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру в беге и метко забивать мяч в ворота. Развивать быстроту реакции, выносливость, глазомер, умение играть в команде. Формирование устойчивого интереса дошкольников к игре в футбол.	- Ведение мяча между ориентирами в беге (вести мяч поочередно правой и левой ногой) змейкой. - Удары мяча в ворота на меткость парами в беге. - Передача мяча ногой в тройках в беге. - Удара мяча в ворота на меткость парами в беге. - Игра «Футбол» (мальчики против девочек) Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Футбольные мячи, ворота. Ориентиры (конусы).
65-70	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	- Ведение мяча между ориентирами - Ведение мяча с броском в корзину с трех шагов - Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. - Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы. - Бросок мяча в корзину от груди. - Ведение мяча поочередно правой, левой рукой приставным шагом в парах. Дыхательные упражнения, п/и – приложение 2	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, резиновый большой. Ориентиры (конусы)
71-72	Открытое мероприятие для родителей «Школа мяча»	Цель: Повышение родительской компетентности, ознакомление с результатами работы кружка	Приложение 1	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,

				Ориентиры (конусы)
--	--	--	--	-----------------------

Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «По дороге в школу»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) воспитание семейных ценностей;
- 7) формирование коммуникативной культуры.

Цель – личностное развитие воспитанников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Используемые формы воспитательной работы: занятия, соревнования.

Методы: беседа, игра, моделирование, наблюдения, поисковый.

Планируемый результат:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по правилам поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседы о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Проведение упражнений, игр направленных на формирование здорового образа жизни	Сохранение физического и психического здоровья	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях между мальчиками и девочками (смешанные команды)	Гендерное воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Открытое мероприятие для родителей	Воспитание осознанного уважения к собственному здоровью.	В рамках занятий	Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап(2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога:

1. Б.А. Ашмарина Теория и методика физического воспитания учеб. для студентов фак. М.: Просвещение, 1990.
2. Е.А. Сочеванова «Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010. – 64 с.
3. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.
4. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет» М.: ВАКО, 2007.
5. Н.И. Николаева «Школа мяча». СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008-96с.
6. О.П. Бауэр «Спцтник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. СПб «Детство-пресс», 2011. – 416 с.
7. Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Бердяева, «Занятия, упражнения и игры с мячами. Обучение, коррекция, профилактика», Санкт-Петербург, 2010.

8. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М.: Просвещение, 1992.

Интернет – ресурсы:

<https://nsportal.ru>

<https://infourok.ru>

<http://doshkolnik.ru>

**Конспект итогового занятия кружка «Школа мяча» для детей 6-7 лет
(совместное мероприятие с родителями)**

Цель: Ознакомление родителей с результатами работы кружка «Школа мяча».

Задачи:

Обучающие:

Познакомить родителей с требованиями программы по работе с мячом, с умениями детей в играх с мячом.

Развивающие:

Развивать у детей и родителей положительные эмоции от совместной деятельности в играх с мячом, координацию движений. Отрабатывать умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (отбивать мяч в разных исходных положениях, бросать и ловить его кистями рук).

Воспитательные:

Воспитывать у детей и родителей интерес к здоровому образу жизни, стремление к укреплению своего здоровья, желание использовать активные игры с мячом в условиях семьи.

Интеграция областей:

Область «Здоровье»: Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Область «Безопасность»: Закреплять способы безопасного поведения при выполнении движений, правила безопасного поведения в игровой деятельности.

Область «Социализация»: Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности.

Область «Коммуникация»: Развивать свободное игровое общение.

Оборудование: мячи резиновые, два футбольных мяча, мячи теннисные, мячи «ёжики», мяч набивной, конусы, обручи, баскетбольные кольца, кубики, дипломы на каждого участника, медали.

Предварительная работа: приглашение родителей, приобретение дипломов, медалей, подбор музыкально материала.

Ход мероприятия

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Построение в шеренгу.		

<i>-Сегодня вы пришли в мою школу последний раз. Вы многому здесь научились. Пора получать дипломы. А самые способные получают ещё и медали. Никто не видел ваших достижений. Покажем гостям, чему вы научились.</i>		Следить за координацией рук и ног.
Разминка.		
-Ходьба в колонне.		Следить за осанкой.
-Ходьба на носках, руки на плечах.	10 с.	Следить за руками.
-Ходьба спортивным шагом.	10с.	Следить за равнением.
-Бег в колонне.	10с.	
-Подскоки, руки на поясе.	10с.	Колени поднимать выше.
-Бег в колонне.	10с.	
-Боковой галоп, руки на поясе.	10с.	Соблюдать дистанцию.
-Бег в колонне.	10с.	
-Ходьба в колонне.	10с.	
-Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.	10с.	С пятки на носок.
-Ходьба в колонне.	10с.	
II. ОВД	10с.	
1.-Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд.		Следить за дистанцией.
Построение в круг	1 круг	
-Отбивание мяча на месте правой рукой.		Следить за ладонью.
-Отбивание мяча на месте левой рукой.	10 раз	
-Отбивание мяча на месте обеими руками попеременно.	10 раз	
-Отбивание баскетбольным методом.	20 раз	
Садятся на скамейки		Ноги согнуты в коленях, пружинить.
<i>-А теперь мамы внимательно смотрят за техникой выполнения следующего упражнения, потому что потом будут играть со своими детьми.</i>	Каждой рукой по 10раз	
-Отбивание мяча одной рукой с одновременным приседанием на пол, ноги вперёд.		Парами
Соревнуются семейные пары	1 раз	

-Отбивание мяча одной рукой с одновременным приседанием на пол, ноги вперёд. <i>-Мама пока отдыхают, дети зарабатывают победные очки.</i> 2.-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы. Садятся на скамейки, подведение итогов. 3. -Перебрасывание мяча в парах в боковом галопе в обе стороны. Игровое упражнение «Точно в руки» с родителями -Перебрасывание одновременно двух мячей в парах. Соревнование футболистов 4. -Ведение мяча ногой между предметами на скорость. Подвижная игра «Мяч водящему» с родителями - перебрасывание снизу, - передача между ног, -передача над головой. Игровое упражнение «жонглирование» -Подбрасывание двух теннисных мячей с переключением в другую руку. I.Массаж ладоней мячиком-«ёжиком» <i>Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет. Назад - вперёд его качу, Вправо – влево – как хочу. Сверху – левой, снизу – правой Я его катаю браво.</i> <i>- А теперь попрощайтесь с мячами. Положите мячи так аккуратно, как вы бы хотели их оставить для младших детей.</i>	1 раз Отрезок музыки 1 мин 1 раз До первого падения. 1 раз По 1 разу 30 с 2 раза	Семейная пара против семейной пары. За удачное выполнение упражнения мамам – звезда. Поточным способом в два кольца. За каждое попадание, кубик в обруч со своим именем. Способом от груди. В одной шеренге – дети, в другой – мамы. S=3м Выигравшей паре – звезда. S между предметами=1м. Мяч руками трогать нельзя! Набивные мячи. Высоко не бросать. Дети раскладывают мячи, поправляют корзины под грустную мелодию.
--	--	--

Свисток! Построение в шеренгу. Вручение дипломов, медалей всем участникам кружка. <i>-Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть!!!!</i> <i>Я дарю вам на прощание маленького друга, играйте с ним и не оставляйте без присмотра (попрыгунчик).</i>		
---	--	--

Приложение 2

Подвижные игры

Брось – догони.

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

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

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

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

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок

возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

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

Мяч о пол.

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

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

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

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» – дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

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

Ты катись, катись, наш мячик.

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

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

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

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

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

Не задень мяч.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

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

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

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

Быстро отвечай.

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

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

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

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

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

Вырасти большой.

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

Стёклышко.

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

Мыльные пузыри.

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

Апчхи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

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

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Ныряльщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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