

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара  
РОССИЯ, 443028, г. Самара, Красноглинский район, мкр. Крутые Ключи ул.  
Крутые Ключи, д.34  
тел.:(846) 213-15-71; 8(846)2131572; e-mail: [so.sdo.ds1@samara.edu.ru](mailto:so.sdo.ds1@samara.edu.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2024  
Протокол №5 от «29» мая 2024

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Щетинкина О.Н.  
Приказ №256-ОД  
от «16» июля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Веселый мяч» для обучающихся детей с ОВЗ**



**Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Серяпина Татьяна Александровна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	12
3. Учебно-тематический план.....	13
4. Содержание программы.....	18
5. Ресурсное обеспечение программы.....	23
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	24
7. Приложение .....	25

## 1. Пояснительная записка

### *Краткая аннотация*

#### *Краткая аннотация*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» направлена на физическое развитие детей 5-6 лет с ОВЗ, на повышение двигательной активности. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры с мячом) и в комплексе позволяет педагогу развивать у детей на достаточном уровне такие физические качества, как быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и развивает координационные способности. На занятиях широко используется игровой метод, он обеспечивает высокий уровень двигательной активности за счет подключения эмоциональной составляющей и желания победить.

В настоящее время проблеме воспитания и обучения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья уделяется значительное внимание. Дети с ОВЗ часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Наибольшие затруднения у дошкольников вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, функцией равновесия, страдает техника выполнения основных движений. Ребенок с ОВЗ часто не хочет выполнять упражнения из-за боязни, что оно не получится, у него нет уверенности в себе. Предложенная программа позволит инструктору по физической культуре выявить потенциальные возможности ребенка, определить оптимальный путь его развития.

***Направленность*** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ОВЗ «Веселый мяч» - физкультурно-спортивная.

#### ***Актуальность программы***

Организация физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дошкольного образовательного учреждения осуществляется на основе применения комплекса средств физической культуры, основным из которых являются физические упражнения. Со слов французского поэта и драматурга Альфреда де Мюссе: *Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.*

Целью моей программы «Веселый мяч» с детьми ОВЗ, является формирование мотивации детей к занятиям физической культурой через разнообразные действия с мячом. Эта проблема имеет особую актуальность. От того насколько развита мотивация к занятиям, во многом зависит эффективность обучения, уровень достигнутых результатов, а значит и их развитие в целом. Лучшее средство для этого – это подвижные речевые игры. Более 70% детей, посещающих кружок «Веселый мяч», имеют задержку речевого развития. Подвижные игры одновременно помогут успешному формированию речи, и будут являться составной частью физкультурных занятий, особенно проводимых под музыку, способствуя развитию чувства ритма, гармоничности движений и будут положительно влиять на психологическое состояние детей.

Программа «Веселый мяч» для детей с ОВЗ предусматривает знакомство с элементами спортивных игр с мячом. При систематическом обучении дети без проблем приобретут навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Упражнения в катании, бросании и отбивании мячей способствуют развитию глазомера, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развивают пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные мышцы, но и мелкие, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Упражнения с мячами – футболами, способствуют укреплению мышц спины, что способствует выработке правильной осанки.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

### ***Новизна программы***

Использование на занятиях по программе «Веселый мяч» с детьми ОВЗ игровых эстафет, подвижных и командных игр с элементами спорта, принесет большой положительный эффект. На занятиях используется дифференцированный подход и каждое двигательное действие повторяется многократно, поэтому у ребенка быстро формируется двигательное умение, переходящее в навык. Выполнение упражнений в парах, тройках или в маленьких подгруппах, прекрасная возможность привлечь ребенка к коллективу. Он учится слаженно работать, разнообразно использовать свой двигательный опыт, научится проявлять

инициативу, появится уверенность в своих действиях, и значит, мотивация к овладению новыми заданиями.

### ***Педагогическая целесообразность***

В данной программе применяются современные *технологии*: здоровьесберегающая, ИКТ, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, инклюзия – перспективная, прогрессивная технология обучения.

### **Цель программы**

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

### **Задачи программы**

#### ***Образовательные:***

- Научить детей технике правильного выполнения физических упражнений.
- Обучать технике игры в баскетбол, в пионербол, упражнениям с фитбольным и теннисным мячами.
- Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
- Познакомить дошкольников с историей возникновения мяча и спортивных игр.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитать устойчивый интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Развивающие:***

- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость, быстроту реакции, ловкость и координационные способности.

### ***Возраст учащихся***

Программа «Веселый мяч» адресована учащимся ДОО с ОВЗ возраста 5-6 лет.

### ***Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет с ОВЗ***

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной. Но у детей с ОВЗ, с нарушением речи, наблюдается неловкость в движениях: в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. С трудом овладевают такой детской забавой, как прыгалки. Нередко предметы произвольно выпадают из их рук. Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников, и высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Недостатки моторики детей существенно сглаживаются под влиянием коррекционно-воспитательной работы, систематически осуществляемой на всех общеразвивающих занятиях и во время занятий кружковой деятельностью. Движения детей, постепенно приобретают четкость, становятся координированными и плавными. К 6-7 годам многие дети легко и красиво ходят, танцуют, играют во всевозможные игры с мячом, начинают активно заниматься спортом, у них значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают навыками владения мячом, они свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу разными способами, совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. В прыжках также отмечается согласованная работа рук и ног, поэтому изменяется отталкивание и увеличивается фаза полета в прыжке и соответственно дальность прыжка.

### ***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения, с сентября по май.

Всего 35 часов в год.

### ***Формы организации деятельности:*** всем составом.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 15-20 человек. Набор в группы осуществляется на добровольной основе. Принимаются все желающие заниматься, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

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

**Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом** словесный, наглядный, практический:

- 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

**Методы воспитания:** мотивация, упражнение, поощрение

**Режим занятий:**

Занятия по программе «Веселый мяч» у детей с ОВЗ проводятся по одному занятию в неделю (в старших группах) во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, учитывает особенности физических и психических нарушений каждого ребёнка и составляет оптимальный план развития.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные:**

*Учащийся будет знать:*

- правила поведения на занятиях;
- основные способы передвижений человека;
- значение физических упражнений для здоровья человека;
- основные физические качества человека;
- упражнения с мячом для развития ловкости

*Учащийся будет уметь:*

**бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх в парах и через сетку;
- двумя руками снизу вверх, с хлопком впереди, за спиной;

- передавать мяч в парах двумя руками снизу и из-за головы;
- передавать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя, сидя;
- передавать мяч в парах двумя руками от груди;
- **метать мяч:**
- с расстояния 2 - 2,5 м цель: в обруч, в корзину, в ворота - способом двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- толкать набивной мяч;
- **отбивать мяч:**
- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую руку;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;

### **Метапредметные:**

#### ***регулятивные УУД***

Учащийся научится:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- организовывать совместную деятельность с инструктором и другими детьми;
- использовать подвижные игры во время прогулок;
- быстро реагировать на сигнал.

Учащийся научится:

- передавать содержание теоретического материала об истории возникновения мяча;

- различать подвижные и спортивные игры

#### ***коммуникативные УУД***

Учащийся научится:

- согласовывать свои движения с движениями друга; товарищей;
- улучшить свои коммуникативные способности в коллективной деятельности

#### ***личностные УУД***

У учащегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; спортивного инвентаря;

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ориентация на дальнейшее обучение двигательным умениям

### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов***

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Результатом диагностики выявляется выполнение различных упражнений с мячом (теннисным, баскетбольным, футбольным). Методы диагностики: тестирование

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по показателям физического развития по трем уровням:  
 высокий: от 80 до 100% освоения программного материала,  
 средний: от 51 до 79% освоения программного материала,  
 низкий: менее 50% освоения программного материала.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом или технически неправильно выполняет

	действия с мячом. Не замечает своих ошибок, не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.
--	--

### ***Формы подведения итогов***

Подведение итогов реализации программы «Веселый мяч» представления и практические умения детей закрепляются в соревнованиях, конкурсах, развлечениях, физкультурных досугах, праздниках.

## Диагностика

Ф.И. ребенка	Год рождения	Показатели физического развития						
		Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку) 5-6 м		Отбивать мяч одной рукой на месте 10 раз		Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока мяча и поворота вокруг себя 15 раз и выше	Подбрасывать мяч вверх, соединив руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч. После отскока поймать мяч 15 раз и выше	Забрасывать мяч в корзину с места 10 раз и выше
		Правой рукой	Левой рукой	Правой рукой	Левой рукой			

**2. Учебный план по кружковой работе «Веселый мяч» для обучающихся детей с  
ОВЗ на 2024-2025 учебный год**

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Баскетбол»	17	1	16
	«Пионербол»	4		4
	«Фитбол»	6		6
	Диагностика	8		8
	Итого часов	35	1	34

*Учебный план по модулям смотри в приложении №1, 2*

**2. Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	«Баскетбол»	17	1	16	Теория – история возникновения мяча, техника безопасности. Практическая работа, игровой тренинг
	«Пионербол»	4		4	Практическая работа
	«Фитбол»	6		6	Практическая работа, игровой тренинг
	Диагностика	8		8	Тестирование, выявление уровня личностного развития обучающегося и предметных навыков тестовых заданий с мячом
	Итого часов	35	1	34	

**Учебно–тематическое планирование по кружковой работе «Веселый мяч» для обучающихся детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<b>сентябрь</b>	<b>1-2 неделя</b> <u>Диагностика</u> <b>02.09.2024</b> <b>09.09.2024</b>	<b>1.</b> Обследовать физические умения и навыки владения действиями с мячом. <b>2.</b> Учить правильно держать мяч, упражнять в бросках мяча вверх и ловля двумя руками. <b>3.</b> Знакомство с основными правилами поведения во время сдачи тестовых заданий	❖ Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте ❖ Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте после поворота вокруг себя 15 раз ❖ Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока мяча и поворота вокруг себя 15 раз и выше
	<b>3-4 неделя</b> <u>Диагностика</u> <b>16.09.2024</b> <b>23.09.2024</b>	<b>1.</b> Выявить уровень физической подготовленности детей	❖ Забрасывание мяча в корзину с места 10 раз ❖ Подбрасывание мяча вверх, соединив руки перед грудью кольцом пропустить в него падающий мяч. После отскока поймать мяч 15 раз ❖ Отбивание мяча одной рукой в движении
	<b>5 неделя</b> <u>Баскетбол:</u> История возникновения мяча <b>30.09.2024</b>	<b>1.</b> Углубить представление детей о спортивных играх с мячом <b>2.</b> Познакомить с историей возникновения мяча <b>3.</b> Развивать ориентировку в пространстве	❖ Знакомство с историей возникновения мяча ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом» ❖ П.И. «Дотронься до мяча»
<b>октябрь</b>	<b>6 неделя</b> <u>Баскетбол:</u> Броски мяча двумя руками вверх <b>07.10.2024</b>	<b>1.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками <b>2.</b> Закреплять умение самостоятельно принимать исходное положение при прокатывании мяча <b>3.</b> Воспитывать самостоятельность	❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ❖ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-90см, длина 3-4м) ❖ П.И. «Прокати мяч»
	<b>7 неделя</b> <u>Баскетбол:</u> Броски мяча с ловлей после отскока <b>14.10.2024</b>	<b>1.</b> Продолжить учить бросать мяч вверх <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча <b>3.</b> Воспитывать ловкость	❖ Подбрасывание мяча вверх с ловлей после хлопков ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений ❖ Знакомство с физическим качеством ловкость, используя теннисные мячи П.И. «Мы веселые ребята»
	<b>8 неделя</b> <u>Баскетбол:</u>	<b>1.</b> Отрабатывать броски мяча вверх, в движении <b>2.</b> Развивать глазомер,	❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на

	Броски мяча об пол с ловлей двумя руками <b>21.10.2024</b>	координации движений <b>3.</b> Отрабатывать бросок мяча в цель <b>4.</b> Воспитывать выдержку	месте (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча в цель (3 раза из 10) ❖ П.И. «Сбей кеглю»
	<b>9 неделя</b> <b><u>Баскетбол:</u></b> Броски мяча, перебрасывание мяча в парах <b>28.11.2024</b>	<b>1.</b> Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча в парах <b>3.</b> Ведение мяча на месте <b>4.</b> Воспитывать настойчивость	❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении и на месте ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ❖ Ведение мяча на месте правой и левой рукой ❖ П.И. «Мой веселый звонкий мяч»
ноябрь	<b>10 неделя</b> <b><u>Баскетбол:</u></b> Перебрасывание мяча от груди <b>11.11.2024</b>	<b>1.</b> Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами <b>2.</b> Ведение мяча на месте <b>3.</b> Развивать ловкость, внимание, глазомер <b>4.</b> Воспитывать силу воли	❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя, двумя руками от груди с ловлей мяча от пола ❖ Ведение мяча на месте, чередуя руки ❖ Метание мяча в горизонтальную цель ❖ Эстафета «Мяч в стену»
	<b>11 неделя</b> <b><u>Баскетбол:</u></b> Перебрасывание мяча из-за головы. Перекатывание набивного мяча <b>18.11.2024</b>	<b>1.</b> Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча разными способами <b>3.</b> Отбивание мяча в движении <b>4.</b> Воспитывать терпение, самостоятельность	❖ Перекатывание набивного мяча друг другу, броски набивного мяча, из положения, сидя на полу ❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя, двумя руками из-за головы с ловлей мяча от пола ❖ Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении ❖ П.И. «Брось дальше»
	<b>12 неделя</b> <b><u>Пионербол:</u></b> Перебрасывание мяча <b>25.11.2024</b>	<b>1.</b> Разучить комплекс ритмической гимнастики <b>2.</b> Учить перебрасывать мяч через сетку <b>3.</b> Броски набивного мяча <b>4.</b> Воспитывать выдержку	❖ Выполнение комплекса упражнений с мячом под музыку ❖ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой из-за головы ❖ Броски набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди ❖ Знакомство с физическим качеством сила, используя набивные мячи ❖ П.И. «Подбрось выше»
декабрь	<b>13 неделя</b> <b><u>Пионербол:</u></b> Перебрасывание мяча <b>02.12.2024</b>	<b>1.</b> Продолжать учить комплекс ритмической гимнастики <b>2.</b> Упражнять в перебрасывании мяча <b>3.</b> Развивать меткость <b>4.</b> Воспитывать настойчивость	❖ Выполнение комплекса упражнений с мячом под музыку ❖ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и одной из-за головы ❖ Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой. ❖ П.И. «Подбрось и поймай»
	<b>14 неделя</b> <b><u>Пионербол:</u></b> Броски мяча	<b>1.</b> Упражнять в быстрой смене движений <b>2.</b> Закреплять умение работать в парах <b>3.</b> Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом	❖ Выполнение комплекса упражнений с мячом под музыку ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Знакомство с физическим качеством

	<b>09.12.2024</b>	<b>4. Развивать внимание, быстроту реакции</b>	быстрота ❖ П.И. «Мяч в сетку»
	<b>15 неделя</b> <b><u>Пионербол:</u></b> Перебрасывание мяча <b>16.12.2024</b>	<b>1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска</b> <b>2. Учить передавать мяч друг другу</b> <b>3. Развивать координацию движений</b> <b>4. Развивать внимание.</b>	❖ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ❖ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ❖ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ❖ П.И. «Охотники и утки»
	<b>16 неделя</b> <b><u>Фитболы:</u></b> Знакомство с мячами фитболами (теория) <b>23.12.2024</b>	<b>1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбольного мяча.</b> <b>2. Учить правильно сидеть на фитболах</b> <b>3. Развивать координацию движений, силу рук</b> <b>4. Воспитывать настойчивость</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с фитбольным мячом ❖ Прокатывание мяча-фитбола между ориентирами и по гимнастической скамейке ❖ Упражнения для развития силы рук, из положения, лежа на мяче ❖ П.И. «Охотники и утки»
	<b>17 неделя</b> <b><u>Фитболы:</u></b> Прокатывание мяча по прямой <b>30.12.2024</b>	<b>1. Учить держать равновесие на мячах - фитболах</b> <b>2. Развивать гибкость позвоночного столба, кисти рук</b> <b>3. Отрабатывать умение катить мяч по прямой</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с фитбольным мячом ❖ Знакомство с физическим качеством гибкость, используя фитбольные мячи ❖ Прокатывание мяча-фитбола по прямой линии П.И. «Не давай мяч водящему»
январь	<b>18 неделя</b> <b><u>Фитболы:</u></b> Прокатывание мяча, прыжки на мячах <b>13.01.2025</b>	<b>1. продолжать учить держать равновесие на мячах - фитболах</b> <b>2. Отрабатывать умение катить мяч змейкой</b> <b>3. Упражняться в прыжках на мячах – фитболах, продвигаясь вперед</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с фитбольным мячом ❖ Прокатывание мяча-фитбола между ориентирами и по гимнастической скамейке ❖ Прыжки на мячах – фитболах в движении П.И. «Не давай мяч водящему»
	<b>19– 20 неделя</b> <b><u>Фитболы:</u></b> Балансировка на мячах <b>20.01.2025</b> <b>27.01.2025</b>	<b>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</b> <b>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе</b> <b>3. Упражнять в прыжках на мячах – фитболах</b> <b>4. Воспитывать трудолюбие</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с фитбольным мячом ❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Прыжки на мячах – фитболах в движении ❖ Эстафета «Проведи мяч»
февраль	<b>21 неделя</b> <b><u>Фитболы:</u></b> Отбивание мяча. <b>03.02.2025</b>	<b>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе</b> <b>2. Развивать силу мышц брюшного пресса</b> <b>3. Воспитывать уверенность</b> <b>4. Воспитывать силу воли</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с фитбольным мячом на развитие силы ❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Упражнения на брюшной пресс из положения, лежа на спине, и лежа на мяче животом ❖ П.И. «Ловишки с мячом»
	<b>22 неделя</b>	<b>1. Упражнять в отбивании мяча одной рукой на месте</b>	❖ Выполнение комплекса упражнений с мячом под музыку

	<b>Баскетбол:</b> Отбивание мяча на месте <b>10.02.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закрепить комплекс ритмической гимнастики</li> <li>3. Продолжать учить передачу мяча друг другу и ловле в движении</li> <li>4. Воспитывать настойчивость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>❖ Передача мяча в движении в парах способом двумя руками от груди</li> <li>❖ П.И. «Поймай мяч»</li> </ul>
	<b>23 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Отбивание мяча в движении <b>17.02.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении</li> <li>2. Развивать точность при броске мяча в корзину</li> <li>3. Закрепить технику ведения мяча</li> <li>4. Воспитывать чувство коллективизма</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>❖ Забрасывание мяча в кольцо</li> <li>❖ Выполнение различных упражнений с мячом на ловкость</li> <li>❖ Эстафета «Школа мяча»</li> </ul>
март	<b>24 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Забрасывание мяча <b>03.03.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком</li> <li>3. Развивать быстроту реакции</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>❖ Ведение мяча в движении и на месте</li> <li>❖ П.И. «Поймай мяч»</li> </ul>
	<b>25 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Перебрасывание мяча двумя руками от груди <b>10.03.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах</li> <li>2. Учить элементам спортивной игры в баскетбол по простым правилам</li> <li>3. Воспитывать умение работать в паре</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками от груди, с ловлей после отскока от пола</li> <li>❖ Ведение, передача мяча, бросок в корзину</li> <li>❖ Эстафета «Проведи мяч»</li> </ul>
	<b>26 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Перебрасывание мяча в движении <b>17.03.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> <li>3. Воспитывать чувство коллективизма</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли, продвигаясь вперед</li> <li>❖ Игра в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>❖ Эстафета «Передай мяч»</li> </ul>
	<b>27 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Забрасывание мяча. Метание мяча в вертикальную цель <b>24.03.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в бросании мяча в кольцо</li> <li>2. Продолжать учить метанию мяча в вертикальную цель</li> <li>3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>4. Воспитывать силу воли</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча, остановка, бросок</li> <li>❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>❖ Игра в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>❖ П.И. «Мяч водящему»</li> </ul>
	<b>28 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Броски мяча. Учебная игра <b>31.03.2025</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость в упражнениях с мячом</li> <li>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой</li> <li>3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком), броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> <li>❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>❖ Игра в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>❖ П.И. «Мяч в сетку»</li> </ul>

<b>апрель</b>	<b>29 -30 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Отбивание мяча в <b>07.04.2025</b> <b>14.04.2025</b>	<b>1.</b> Повторить технику ловли и передачи мяча <b>2.</b> Отрабатывать навык ведения мяча в движении до обозначенного места <b>3.</b> Развивать координацию движений <b>4.</b> Воспитывать силу воли	❖ Передача мяча от груди в парах с ловлей после отскока ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении 5-6 м с последующим броском ❖ Упражнения с мячом на месте ❖ Знакомство с физическим качеством выносливость ❖ П.И. «Не давай мяч водящему»
	<b>31 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Броски в корзину. Метание мяча вдаль <b>21.04.2025</b>	<b>1.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину <b>2.</b> Закреплять умение занимать правильное положение при метании на дальность <b>3.</b> Развивать силу мышц рук <b>4.</b> Воспитывать настойчивость	❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места любым способом ❖ Метание мяча на дальность с места способом из-за головы ❖ Броски набивного мяча ❖ П.И. «Мяч водящему»
<b>май</b>	<b>32-33 неделя</b> <b>Диагностика</b> <b>28.04.2025</b> <b>12.05.2025</b>	<b>1.</b> Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков владения действий с мячом	❖ Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте ❖ Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте после поворота вокруг себя 15 раз ❖ Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока мяча и поворота вокруг себя 15 раз и выше
	<b>34-35 неделя</b> <b>Диагностика</b> <b>19.05.2025</b> <b>26.05.2025</b>	<b>1.</b> Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков владения действий с мячом	❖ Забрасывание мяча в корзину с места 10 раз ❖ Подбрасывание мяча вверх, соединив руки перед грудью кольцом пропустить в него падающий мяч. После отскока поймать мяч 15 раз ❖ Отбивание мяча одной рукой в движении

### **Формы аттестации**

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

## **4. Содержание программы**

### **4.1. Методические рекомендации по структуре занятий:**

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижных игр, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** малоподвижная игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

#### **4.2. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группе дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом:

бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь.

Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5 м), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги, метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными:

маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

#### **4.3. Методика обучения игре в пионербол.**

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками.

Обучение игре в пионербол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений.

На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками.

На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

- Мяч в руках не задерживать, а перебросить через сетку.

#### **4.4. Баскетбол.**

##### ***Методика обучения ведению мяча.***

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки:

дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

##### ***Правила ведения мяча:***

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

##### ***Упражнения:***

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний игрок - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой линии, передают следующему игроку и становятся в конец колонны.

навыки самых разнообразных действий с мячом.

#### **4.5. Фитбол.**

##### ***Методика проведения занятий с фитбольными мячами.***

Проведение занятий с фитбольными мячами отличаются от традиционных форм проведения. В этой связи целесообразно выделить три варианта проведения физкультурных занятий с элементами футбола.

1-й вариант – с включением средств футбол – гимнастики в водную и основную части занятий

2-й вариант – с включением средств футбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3-й вариант – с включением средств футбол – гимнастики в содержание всех трех частей занятий

##### ***Правила при проведении занятий:***

1. В целях профилактики травматизма, заниматься надо на ковровом покрытии, с дистанцией 1,5 – 2 м друг от друга, в удобной обуви и на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран под рост ребенка. Как это определить? Ребенку надо сесть на мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и затрудняет отток венозной крови.
3. Для занятий накачивают мячи до упругого состояния.

4. В положении сед на мяче, осанка должна сохраняться правильной. Следить за тем, чтобы спина была прямой, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, стопы параллельны и прижаты к полу.
5. Необходимо научить детей приемам самостраховки, соблюдению техники безопасности.
6. Выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось.
7. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем и др.

## **5. Ресурсное обеспечение программы.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия по программе проводятся на базе детского сада в спортивном зале, соответствующим требованиям СанПин и технике безопасности. Спортивный зал имеет хорошее освещение, и необходимый для занятий инвентарь. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый зал, со свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- мячи резиновые – по числу детей
- волейбольные – 2;
- баскетбольные -2;
- набивные – по числу детей;
- теннисные - по числу детей;
- баскетбольные корзины – 2;
- фитбольные - мячи - 8;
- конусы-ориентиры - 10
- обручи – по числу детей;

- гимнастические скакалки - по числу детей;

*Информационное обеспечение:*

- аудиосистема;
- аудиотека

## **6. Список литературы**

- 1.** Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.
- 2.** Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
- 3.** Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
- 4.** Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
- 5.** Овчинникова Т.С., Черная О.В., Л.Б., Баряева Л.Б. «Занятия, упражнения и игры с мячами. Обучение, коррекция, профилактика». – СПб: Санкт-Петербург, 2010 год.
- 6.** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 год

**Приложение №1**  
**Рабочий план модуля «Диагностика» и «Баскетбол»**

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика	всего			
<b>1</b>	<b>Диагностика</b>			<b>8</b>			
			4 3		1, 2,3,4 32,33,34,35	Спортивный зал Спортивная площадка	Контрольные упражнения и диагностическое обследование двигательных умений и навыков владения мячом
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>			
	История возникновения мяча	1		1	5	Спортивный зал	Дидактическая игра, беседа
	Бросание и ловля мяча		5	5	6, 7, 8, 9, 28		Текущий контроль Взаимоконтроль Самоконтроль
	Ведение (отбивание) мяча		4	4	22, 23, 29, 30	Спортивный зал	Текущий контроль Взаимоконтроль Самоконтроль
	Забрасывание мяча в корзину, метание		3	3	24, 27, 31	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой Взаимоконтроль самоконтроль
	Передача и ловля мяча		4	4	10, 11, 25, 26	Спортивный зал	Текущий контроль Взаимоконтроль, Самоконтроль

**Приложение №2**  
**Рабочий план модуля «Пионербол», «Фитбол»**

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика	всего			
<b>1</b>	<b>Пионербол</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			
	Передача и перебрасывание мяча разными способами с поля. Ловля мяча		4	4	12, 13, 14, 15	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>2</b>	<b>Фитбол</b> Мячи - хопы		<b>6</b>	<b>6</b>	17, 18, 19, 20, 21,22		Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>3</b>	<b>Знакомство с физическими качествами:</b> ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость	Во время тренировочных занятий 5 раз X 6 мин			7 12 14 17 29	Спортивный зал	Текущий контроль знаний в процессе устного опроса

## Приложение № 3

### ***Подвижные игры и задания с мячом для индивидуального выполнения*** **«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.Я. Маршака «Мяч»:

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

### **«Прокати мяч»**

Малышу 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.

### **«Брось дальше»**

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

### **«Поймай мяч»**

Инструктор, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч, сопровождая словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Ребёнок возвращает мяч обратно. 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.

## **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 в сетку»** (элементы баскетбола).

### **«Поймай мяч»**

В игре участвуют трое детей. 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 которыми 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 команда продвигается вперёд, а 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»**

Дети 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». Дети хором произносят:

*«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»**

Команды строятся в колонны, в руках у первых игроков - по одному баскетбольному 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.

### **Заключение**

Программа «Веселый мяч» для детей с ОВЗ поможет обогатить двигательный опыт ребенка, за счет усвоения разнообразных действий с различными видами мячей, получают возможность развить физические возможности организма. Детский сад будет являться стартовой площадкой, призванной дать каждому ребенку и родителю, возможность почувствовать, в каком направлении им двигаться, какому виду спорта отдать предпочтение.