

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»



**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Серяпина Т.А.  
инструктор по физической культуре

Самара, 2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	11
3. Учебно-тематический план.....	12
4. Содержание программы.....	18
5. Ресурсное обеспечение программы.....	23
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	24
7. Приложение .....	25

## 1. Пояснительная записка

### *Краткая аннотация*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» направлена на физическое развитие дошкольников 5-6 лет, 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.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый мяч» - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что дети большую часть времени дома, проводят в статическом положении (у телевизора, у компьютера). При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Веселый мяч», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют

выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

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

### ***Новизна программы***

Использование на занятиях кружка «Веселый мяч» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесет большой положительный эффект. Так как спортивные игры характеризуются совместной деятельностью команды, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке программы учитывалось то, что новые двигательные действия формируются в возрасте 5-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно, находить решения в игровых ситуациях, проявлять инициативу.

### ***Педагогическая целесообразность***

В данной программе применяются современные *педагогические технологии*: здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технологии интегрированного обучения, технология игровой деятельности. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным.

### ***Цель программы***

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достойно высоком уровне.

## **Задачи программы**

### ***Образовательные:***

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в баскетбол, в пионербол, упражнениям с футбольным и теннисным мячами.
- Познакомить дошкольников с историей возникновения мяча и спортивных игр.

### ***Воспитательные:***

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество.

### ***Развивающие:***

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- 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, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и координационные способности.

## ***Возраст детей***

Программа «Веселый мяч» адресована детям ДООУ возраста 5-6 лет.

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

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной. Дети овладевают сложными видами движений: различными видами бега, прыгают в длину и высоту, метают мяч в цель и вдаль. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы, бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. В прыжках также отмечается согласованная работа рук и ног, поэтому изменяется

отталкивание и увеличивается фаза полета в прыжке и соответственно дальность прыжка. На шестом году жизни 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. Дети дошкольного возраста быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

### ***Сроки реализации:***

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.

### ***Методы обучения:***

***Наглядные:*** показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

***Словесные:*** название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание двигательного действия, анализ его, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

***Практические:*** выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

### ***Режим занятий:***

Занятия по программе «Веселый мяч» проводятся один раз в неделю (в старших группах) во вторую половину дня в спортивном зале. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся старшего дошкольного возраста (5-6 лет) - 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, выявляет детей, желающих посещать занятия.

### ***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;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;

### **отбивать мяч:**

- на месте правой, левой рукой;
- на месте с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, 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

#### ***познавательные УУД***

Учащийся научится:

- передавать содержание теоретического материала об истории возникновения мяча;
- различать подвижные и спортивные игры

### ***коммуникативные УУД***

Учащийся научится:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- участвовать в диалоге, выслушивая друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о личной гигиене, о правильной осанке.
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах и эстафетах

### ***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 и способы определения результативности***

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, выполнения обучающимися диагностических заданий.

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 показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности,



**2. Учебный план по кружковой работе «Веселый мяч»  
на 2024-2025 учебный год**

Название раздела	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Диагностика	7		7	Контрольные упражнения и диагностическое обследование детей по усвоению программы
«Баскетбол»	17	1	16	Беседа Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
«Пионербол »	5		5	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
«Фитбол»	6		6	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
Итого часов	35	1	34	

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

**3. Учебно-тематический план**

**Учебно–тематическое планирование по кружковой работе «Веселый мяч»  
на 2024-2025 учебный год**

Ме ся ц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	<b>1-2 неделя</b> <u><b>Диагностика</b></u>  <b>04.09.2024</b> <b>11.09.2024</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, стоя на месте, не менее 10 раз, правой и левой рукой ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте ❖ Теоретический материал по правилам технического выполнения контрольных упражнений с мячом М/и «Будь внимателен»

	<p><b>3-4 неделя</b></p> <p><u>Диагностика</u></p> <p><b>18.09.2024</b> <b>25.09.2024</b></p>	<p>1. Обследовать физические умения и навыки владения действий с мячом.</p> <p>2. Учить детей принимать и сохранять основную стойку баскетболиста, передвижению по площадке бегом в сочетании с ходьбой.</p> <p>3. Выполнять поставленное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски теннисного мяча в цель на меткость.</li> <li>❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.</li> <li>❖ Бросок мяча с хлопками в движении, передвижения по площадке бегом и шагом</li> <li>❖ Теоретический материал по правилам технического выполнения контрольных упражнений с мячом</li> </ul> <p>П/и «За мячом»</p>
<b>октябрь</b>	<p><b>5 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u> История возникновения мяча</p> <p><b>02.10.2024</b></p>	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Знакомство с основными правилами поведения на занятиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>❖ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> </ul> <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Живая цель»</p> <p>П/и «Поймай мяч»</p>
	<p><b>6 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u> Ведение мяча, стоя на месте</p> <p><b>09.10.2024</b></p>	<p>1. Учить детей вести (отбивать) мяч, стоя на месте</p> <p>2. Продолжать учить бросать мяч вверх с ловлей его на месте</p> <p>3. воспитывать стремление помогать друг - другу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>❖ Передача мяча двумя руками от груди</li> <li>❖ Знакомство с основными способами передвижения человека</li> </ul> <p>П/и «10 передач»</p> <p>П/и «Обгони мяч»</p>
	<p><b>7 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u> Броски мяча вверх</p> <p><b>16.10.2024</b></p>	<p>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопком</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча</p> <p>3. Развивать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски мяча вверх, с хлопком</li> <li>❖ Передача мяча друг другу из разных исходных положений</li> <li>❖ Знакомство с физическим качеством ловкость, используя теннисные мячи</li> </ul> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
	<p><b>8 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u> Броски мяча вверх и ловля его в движении</p> <p><b>23.10.2024</b></p>	<p>1. Отрабатывать броски мяча вверх, в движении</p> <p>2. Развивать глазомер, координации движений</p> <p>3. Отрабатывать бросок мяча в ворота - способом двумя руками снизу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) с разными вариантами</li> <li>❖ бросок мяча в ворота - способом двумя руками снизу</li> </ul> <p>П/и «5 бросков»</p> <p>П/и «Мяч капитану»</p>
<b>ноябрь</b>	<p><b>9 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u> Броски мяча способом из-за головы с ловлей</p> <p><b>30.10.2024</b></p>	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом из-за головы</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>❖ Передача мяча друг другу в парах, способом от груди</li> </ul> <p>П/и «Поймай мяч»</p>
	<p><b>10 неделя</b></p> <p><u>Баскетбол:</u></p>	<p>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Передача мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> </ul>

	Передача мяча двумя руками снизу вверх <b>13.11.2024</b>	способами. <b>2.</b> Развивать ловкость, внимание, глазомер. <b>3.</b> Учить быстро реагировать на сигнал.	❖ Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу вверх в разных построениях (парами, тройками) П/и «Поймай мяч» П/и «Вызов номеров»
	<b>11 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Ведение мяча на месте <b>20.11.2024</b>	<b>1.</b> Ведение мяча правой и левой рукой на месте <b>2.</b> Развивать координацию движений, внимание <b>3.</b> Приучать детей видеть площадку	❖ Отбивание мяча на месте правой и левой рукой ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Ловец с мячом» Комбинированная эстафета
	<b>12 неделя</b> <b>Пионербол:</b> Перебрасывание мяча двумя руками снизу с ловлей <b>27.11.2024</b>	<b>1.</b> Учить перебрасывать мяч в парах через сетку с ловлей <b>2.</b> Совершенствовать метание набивного мяча. <b>3.</b> Развивать силу рук	❖ Ритмическая гимнастика с мячом ❖ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу в парах, не давая мячу упасть (с поля) ❖ Метание набивного мяча из-за головы ❖ Знакомство с физическим качеством - сила П/и «У кого меньше мячей»
декабрь	<b>13 неделя</b> <b>Пионербол:</b> Перебрасывание мяча через сетку из-за головы <b>04.12.2024</b>	<b>1.</b> Разучить комплекс упражнений с мячом. <b>2.</b> Учить перебрасывать мяч через сетку из-за головы <b>3.</b> Развивать умение быть организованным	❖ Ритмическая гимнастика с мячом ❖ Перебрасывание мяча через сетку разными способами с поля П/и «У кого меньше мячей» Игровые задания соревновательного характера
	<b>14 неделя</b> <b>Пионербол:</b> Передача и ловля мяча в парах <b>11.12.2024</b>	<b>1.</b> Упражнять в передаче мяча двумя руками с хлопком <b>2.</b> Повторить передачу мяча через сетку в парах с ловлей <b>3.</b> Развивать быстроту реакции	❖ Передача мяча в парах. Усложненный вариант: двумя руками снизу вверх, с хлопком впереди, за спиной ❖ Перебрасывание мяча через сетку разными способами ❖ Знакомство с физическим качеством - быстрота П/и «Вышибалы»
	<b>15 неделя</b> <b>Пионербол:</b> Передача и ловля мяча в парах. Подача мяча <b>18.12.2024</b>	<b>1.</b> Упражнять в передаче мяча парами <b>2.</b> Продолжать учить подаче мяча в стенку <b>3.</b> Регулировать силу броска	❖ Передача мяча в парах. Усложненный вариант: двумя руками снизу вверх, с хлопком впереди, за спиной ❖ Подача мяча в стенку разными способами: двумя руками от груди, снизу с ловлей мяча после отскока П/и «Охотники и утки»
	<b>16 неделя</b> <b>Пионербол:</b> Подача мяча через сетку, катание набивного мяча <b>25.12.2024</b>	<b>1.</b> Упражнять в подаче мяча двумя руками <b>2.</b> Катание мяча <b>3.</b> Регулировать силу броска, тренируя силу мышц кисти	❖ Подача мяча двумя руками разными способами: снизу, из-за головы (с линии подачи). Усложненный вариант: подача одной рукой от плеча ❖ Прокатывание мячей, резинового, набивного, весом до 1 кг П/и «Мяч капитану»

	<p><b>17 неделя</b> <b>Фитболы:</b> Знакомство с мячами – фитболами <b>15.01.2025</b></p>	<p>1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбольного мяча. 2. Учить правильно сидеть на фитболах 3. Развивать гибкость, координацию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Комплекс упражнений с фитбольным мячом</li> <li>❖ Прокатывание фитбола между ориентирами</li> <li>❖ Знакомство с физическим качеством - гибкость</li> </ul> <p>П/и «Охотники и утки»</p>
	<p><b>18 неделя</b> <b>Фитболы:</b> Перебрасывание мяча, прыжки на мячах <b>22.01.2025</b></p>	<p>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку 2. Учить прыжкам на фитболах. 3. Развивать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Выполнения комплекса упражнения для развития ловкости</li> <li>❖ Прыжки на фитболах</li> <li>❖ Перебрасывание мяча через сетку из-за головы</li> </ul> <p>П/и «Мяч соседу»</p>
	<p><b>19 неделя</b> <b>Фитболы:</b> отбивание фитбольного мяча <b>29.01.2025</b></p>	<p>1. Учить отбивать фитбольный мяч двумя руками в движении 2. Совершенствовать навыки ведения баскетбольного мяча 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча 2 руками в ходьбе, змейкой</li> <li>❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении по прямой линии</li> <li>❖ Прокатывание в ворота набивного мяча</li> </ul> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
	<p><b>20 неделя</b> <b>Фитболы:</b> Упражнения с мячом – фитболом; балансировка <b>05.02.2025</b></p>	<p>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 3. Согласовывать свои действия с товарищами по команде в игре</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбольного мяча</li> <li>❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
<b>февраль</b>	<p><b>21 неделя</b> <b>Фитболы:</b> Перебрасывание мяча. Прыжки на мячах <b>12.02.2025</b></p>	<p>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру через игру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на фитбольных мячах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбольного мяча в едином для всей группы темпе.</li> <li>❖ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>❖ Прыжки на фитбольных мячах</li> </ul> <p>Комбинированная эстафета П/и «10 передач»</p>
	<p><b>22 неделя</b> <b>Фитболы:</b> Отбивание мяча. Балансировка на фитбольных мячах <b>19.02.2025</b></p>	<p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитбольных мячах. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ритмическая гимнастика с теннисным мячом</li> <li>❖ Балансировка на фитбольных мячах (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>❖ Отбивание мяча змейкой с дополнительным заданием</li> </ul> <p>П/и «Обгони мяч»</p>

	<p><b>23 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Передача мяча двумя руками от груди <b>26.02.2025</b></p>	<p>1. Учить передаче мяча двумя руками от груди с ловлей мяча после отскока 2. Упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками от груди с места. 3. Развивать умение видеть площадку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Выполнение упражнений на ловкость с разными мячами в движении</li> <li>❖ Передача мяча двумя руками снизу и от груди с ловлей после отскока П/и «5 бросков» Игровые задания с мячом, используя усложненный вариант</li> </ul>
	<p><b>24 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Передача мяча двумя руками от груди в движении <b>05.03.2025</b></p>	<p>1. Учить двумя руками от груди с ловлей мяча в движении 2. Повторить броски мяча в корзину 3. Развивать ловкость, мышление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении, змейкой</li> <li>❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами с броском мяча в корзину П/и «5 бросков» П/и «Мяч капитану»</li> </ul>
<b>март</b>	<p><b>25 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Ведение мяча с броском в корзину <b>12.03.2025</b></p>	<p>1. Продолжать учить броску мяча в обруч 2. Закреплять умение сочетать ведение мяча и броска его в корзину 3. Развивать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ метание теннисного мяча в обруч с расстояния 2-2.5м</li> <li>❖ Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом после ведения П/и «Охотники и утки», П/и «Передал, садись»</li> </ul>
	<p><b>26 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Броски мяча в корзину двумя руками снизу <b>19.03.2025</b></p>	<p>1. Продолжать учить броску мяча в корзину 2. Закреплять умение отбивать мяч на месте с передачей из правой руки, в левую руку 3. Развивать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ метание мяча в корзину с расстояния 2-2.5м (использовать резиновые, теннисные и баскетбольные мячи)</li> <li>❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) с обусловленной реакцией на звуковые сигналы П/и «5 бросков» П/и «Ловец с мячом»</li> </ul>
	<p><b>27 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Отбивание (ведение) мяча в движении <b>26.03.2025</b></p>	<p>1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 3. Развивать умение видеть площадку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении Игровое задание: «Мяч между кеглями» П/и «Ловец с мячом»</li> </ul>
	<p><b>28 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Передача мяча двумя руками из-за головы <b>02.04.2025</b></p>	<p>1. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди с места и из-за головы 2. Повторить ведение мяча с усложненным вариантом 3. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Перебрасывание мяча разными способами с ловлей</li> <li>❖ Ведение мяча на месте и в движении с использованием усложненного варианта: с сопротивлением и с выполнением дополнительного задания П/и «Вышибалы» П/и «Передал-садись»</li> </ul>
	<p><b>29 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Передача мяча в парах</p>	<p>1. Упражнять в перебрасывании мяча разными способами 2. Закреплять умение работать в паре</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли, из одной руки в другую</li> <li>❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> </ul>

	разными способами <b>09.04.2025</b>	3. Развивать ловкость и выносливость	❖ Знакомство с физическим качеством - выносливость П/и «10 передач»
апрель	<b>30 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Броски мяча в щит с места <b>16.04.2025</b>	1. Учить выполнять броски мяча в щит с места 2. Упражнять в бросках мяча в корзину одной рукой от плеча 3. Развивать самостоятельность	❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с одного шага ❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) с места П/и «Мяч капитану», «5 бросков»
	<b>31 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Ведение мяча «змейкой» <b>23.04.2025</b>	1. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой 2. Повторить различные способы бросков мяча 3. Развивать ловкость	❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой, используя зрительные сигналы ❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ❖ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Мяч соседу» П/и «Вызов номеров»
	<b>32 неделя</b> <b>Баскетбол:</b> Броски мяча в щит с ведением <b>30.04.2025</b>	1. Продолжать учить метанию мяча в вертикальную цель с 3-4 м 2. Продолжать учить метать мяч в ворота двумя руками снизу 3. Учить согласованным движениям в паре	❖ Броски мяча в щит с места и с ведением ❖ Броски мяча в ворота двумя руками снизу ❖ Передача мяча в парах, с продвижением вперед Комбинированная эстафета П/и «Вышибалы»
май	<b>33-34 неделя</b> <b>Диагностика</b> <b>14.05.2025</b> <b>21.05.2025</b>	1. Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков владения действий с мячом	❖ Отбивание мяча, стоя на месте, не менее 10 раз, правой и левой рукой ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. П/и «Поймай мяч», П/и «Мяч соседу»
	<b>35 неделя</b> <b>Диагностика</b> <b>28.05.2025</b>	1. Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков владения действий с мячом	❖ Броски теннисного мяча в цель на меткость. ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. П/и «Живая цель», П/и «Салки с мячом», П/и «Вызов номеров»

### Формы аттестации (контроля)

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 диагностическое обследование детей по усвоению программы.

## 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.

Удастся 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, 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. 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 двумя способами: от плеча, из-за головы.

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

В программе «Веселый мяч» обучению игре в пионербол отводится всего 5 часов. Двигательные действия, применяемые в пионерболе без мяча: стойка, различные перемещения и остановки, такие же, как в баскетболе.

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, ловля, передача, подача мяча схожи.

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является подача мяча одной рукой от плеча.

**Правила подачи мяча:**

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль-вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

#### **4.4. Баскетбол**

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

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело немного 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, согласованно с передвижением. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

На начальном этапе обучения детям пяти, шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком.

##### ***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.

##### **Основные ошибки:**

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

### ***Передача мяча***

При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди.

#### ***Правила передачи мяча:***

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

#### ***Броски мяча в корзину***

При обучении броскам мяча в корзину, я использую способ броска мяча двумя руками от груди.

Сначала учим броску мяча в корзину с места. Ребенок должен держать мяч на уровне груди, описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч в корзину мягким толчком кисти с одновременным разгибанием ног.

#### ***Правила броска мяча в корзину:***

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца.

## **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;
  - футбольные -2;
  - набивные – по числу детей;
  - теннисные - по числу детей;
  - баскетбольные корзины – 2;
  - футбольные ворота -2;
  - мячи фитбольные - 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

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>7</b>			
			4		1, 2,3,4	Спортивный зал	Контрольные упражнения и диагностическое обследование двигательных умений и навыков владения мячом
			3		33, 34, 35	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
	Ведение (отбивание) мяча		5	5	6, 11, 25, 27, 31	Спортивный зал	Текущий контроль Взаимоконтроль Самоконтроль
	Броски мяча		6	6	7, 8, 9, 26, 30 32	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой Взаимоконтроль самоконтроль
	Передача и ловля мяча		5	5	10, 23, 24, 28, 29	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>5</b>	<b>5</b>	12, 13, 14, 15, 16		
	Передача и ловля мяча				14, 15	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
	Перебрасывание мяча разными способами с поля				12, 13	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
	Подача мяча с линии подачи				16	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

## Подвижные игры с мячом

### *Игры с передачей, ловлей мяча*

#### **«10 передач»**

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

#### **«Обгони мяч»**

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя, водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие игроки мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

#### **«За мячом»**

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противостоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч противостоящему игроку и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не окажутся на своих местах.

Методические указания. Дети после передачи мяча, должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

### ***Игры для обучения ведению мяча.***

#### **«Ловец с мячом»**

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

### ***Игры с бросками мяча в корзину***

#### **«Пять бросков».**

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

### ***Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.***

#### **«Мяч капитану»**

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

### ***Игры с мячом***

#### **«Мяч соседу!»**

Описание игры. Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

#### **«Передал — садись!»**

Описание игры. Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2 мяча. Играющие делятся на 2 равные команды, которые строятся за линией в колонну по одному. Впереди каждой команды в 6–8 метрах, становится капитан с мячом: в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

#### **«Охотники и утки»**

Описание игры. Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники»,

а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, должны увернуться от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которую попал мяч, считается осаленной.

#### **«Живая цель»**

Описание игры. Играющие делятся на две группы. Одна группа становится на одной линии. Вторая линия проводится на расстоянии 10–12 м от первой. На ней становится вторая группа. Между играющими детьми находится водящий, в которого участники стараются попасть мячом. Они могут перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент для броска. Водящий увертывается от мяча, подпрыгивает, приседает, бежит по всей площадке. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним местами, и игра продолжается.

#### **«Вышибалы»**

Описание игры. На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Все дети делятся на 3 команды, две из которых встают за линии, (в шеренги) напротив друг друга, это команды вышибал. Игроки третьей команды остаются по центру, между двух линий. Вышибалы кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом, попасть в игроков, находящихся по центру. Задача игроков 3 команды, увернуться от мяча. У игроков каждой команды по одному броску. Если вышибалы выбили игрока, тот выбывает из игры. Побеждает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков. Каждая команда должна быть в роли вышибал и выбиваемых.

#### **«Салки мячом»**

Описание игры. Участники находятся на площадке, у ведущего игрока мяч, он гоняет его ногами и старается осалить им кого-нибудь из играющих детей. Они бегают, увертываются от мяча. Тот игрок, которого задел мяч, становится салкой, и игра продолжается. После игры отмечаются игроки, которые ни разу не были салкой.

#### **«Поймай мяч»**

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч

#### **«У кого меньше мячей»**

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

### **«Вызов номеров»**

Описание игры. Игроки выстраиваются в две колонны, одна рядом с другой. Дети каждой команды должны запомнить свои номера, названные инструктором. Он называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до конуса и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение задания команда не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания:

- Различные способы передвижения;
- Различные исходные положения;
- Выполнение двигательных действий на дистанции (перенос мячей, броски в цель, пролезание в ворота и т.д.)

### **Заключение**

Посещая занятия кружка «Веселый мяч», дети обогатят свой двигательный опыт, за счет усвоения разнообразных действий с различными видами мячей, получат 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.