

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

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

«Разноцветные мячи»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации: 1 год



Автор-составитель:
Азылкираева Клара Валиевна,
инструктор по физической культуре

Самара, 2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	11
3. Учебно-тематический план.....	11
4. Содержание программы.....	16
5. Ресурсное обеспечение программы.....	22
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	24
7. Приложение	25

1. Пояснительная записка

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разноцветные мячи» направлена на физическое развитие дошкольников 6-7 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 «Разноцветные мячи» - 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 «Разноцветные мячи», 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 «Разноцветные мячи» 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 6-7 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:

- Формировать устойчивый интерес детей к играм с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила
- Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

Воспитательные:

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.
- Воспитывать выдержку, уверенность и решительность.

Развивающие:

- Развивать 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 учащихся

Программа «Разноцветные мячи» адресована учащимся ДООУ возраста 6-7 лет.

Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол и футбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении,

броска мячом по кольцу, удар по воротам, пас «Щёчкой», остановка ногой мяча и т. д.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 1 год, с сентября по май. Всего 35 занятий 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 подготовительных 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 спортивных игр;
- основные физические качества человека;
- упражнения с мячом для развития ловкости

Учащийся будет уметь:

- перебрасывать и передавать мяч друг другу различными способами;
- забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы;
- вести мяч рукой, передвигаясь по сигналу;
- передавать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя, сидя;
- передавать мяч в парах двумя руками от груди;
- производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, через сетку
- вести футбольный мяч змейкой. Между расставленными предметами
- забивать футбольный мяч в ворота;
- **метать мяч:**
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- толкать набивной мяч;

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 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 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, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень

уровень освоения программы	заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Формы подведения итогов:

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

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

Название раздела	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Диагностика	4	0	4	Тестирование и выявление уровня личностного развития обучающихся и предметных навыков в тестовых заданиях с мячом
«Баскетбол»	8	1	7	Краткая характеристика основных видов деятельности. Практическая работа-игровой тренинг
«Теннисный мяч»	8	0	8	Практическая работа
«Фитбол»	5		4	Теория-ознакомление с техникой безопасности. Практика- рефлексия
«Футбол»	5		5	Практическая работа
«Волейбол»	5	1	4	Теория-беседа о возникновении игры Практическая работа, игровой тренинг
Итого часов:	35	2	33	

Учебный план по модулям смотри в приложении №1, 2

3. Учебно-тематический план

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

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь	1-2 неделя <u>Диагностика</u> <u>03.09.2024</u> <u>10.09.2024</u>	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	❖ Отбивание мяча-не менее 10 раз, не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху

			<p>и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ❖ Броски мяча на меткость в цель
	<p>3 неделя Баскетбол: Теория История возникновения мяча 17.09.2024</p>	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство с историей возникновения мяча. Разучивание н/и «Свечки», «Одноручье». ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» ❖ П/и «Пятнашки с мячом»
	<p>4 неделя Баскетбол: Броски мяча 24.09.2024</p>	<p>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками 2. Упражнять в прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. ❖ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ❖ П/и «Ловкий стрелок»
Октябрь	<p>5 неделя Баскетбол: Подбрасывание мяча 01.10.2024</p>	<p>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений ❖ Знакомство с физическим качеством ловкость. П/и «Ловишка с мячом»
	<p>6 неделя Баскетбол: Броски мяча 08.10.2024</p>	<p>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Развивать внимание и силу броска</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
	<p>7-8 неделя Баскетбол: Забрасывание мяча 15.10.2024 22.10.2024</p>	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 3. Воспитывать командный дух</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
Ноябрь	<p>9-10 неделя Баскетбол: Передача в парах 29.10.2024 12.11.2024</p>	<p>1. Учить перебрасывать мяч в парах 2. Развивать силу броска, точность движений 3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча одной рукой змейкой ❖ Перебрасывание в парах с отскоком от земли различными способами. ❖ П/и «Не урони мяч»

	<p>11-12 неделя</p> <p><u>Теннисный мяч</u> Броски теннисного мяча 19.11.2024 26.11.2024</p>	<p>1. Учить бросать теннисный мяч об пол и ловить его одной рукой на месте</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча. после броска о стену.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в достижение результатов</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски теннисного мяча об пол, и стену ❖ Броски теннисного мяча в вверх с ловлей после поворота кругом. ❖ Метание теннисного мяча на дальность и в цель ❖ П/и «Ловишка с мячом»
Декабрь	<p>13 неделя</p> <p><u>Теннисный мяч</u> Перебрасывание мяча 03.12.2024</p>	<p>1. Разучивание комплекса упражнений с теннисным мячом</p> <p>2. Учить перебрасыванию мяча через веревку</p> <p>3. Развивать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ОРУ с теннисным мячом на месте и в движении ❖ Работа в парах, перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы, натянутую выше головы ребенка ❖ П/и «Я владею мячом»
	<p>14 неделя</p> <p><u>Теннисный мяч</u> Перебрасывание мяча 10.12.2024</p>	<p>1. Формировать «чувство мяча»</p> <p>2. Продолжать учить перебрасыванию мяча через сетку</p> <p>3. Развивать быстроту реакции</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ОРУ с теннисным мячом на ❖ Перебрасывание мяча в парах с ловлей после отскока, развитие сложной реакции ❖ Знакомство с физическим качеством быстрота, развитие простой реакции через игру на внимание «Вызов номеров»
	<p>15-16 неделя</p> <p><u>Теннисный мяч</u> Метание теннисного мяча на дальность 17.12.2024 24.12.2024</p>	<p>1. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Броски мяча в парах одной рукой из-за головы ❖ Броски теннисного мяча на дальность ❖ П/и «Вышибалы»
Январь	<p>17-18 неделя</p> <p><u>Теннисный мяч</u> Метание теннисного мяча в цель 14.01.2025 21.01.2025</p>	<p>1. Учить бросать теннисный мяч вверх и ловить после отскока.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывание мяча.</p> <p>3. Развивать ловкость, упражнять в быстром реагировании на мяч</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ОРУ с теннисным мячом ❖ Броски теннисного мяча в горизонтальную цель способом одной рукой из-за головы ❖ Броски теннисного мяча в горизонтальную цель способом одной рукой снизу ❖ П/и «Ловец с мячом» Комбинированная эстафета
	<p>19 неделя</p> <p><u>Фитболы:</u> Знакомство с мячами – фитболами. 28.01.2025</p>	<p>1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбольного мяча.</p> <p>2. Учить правильно сидеть на фитболах у твердой опоры</p> <p>3. Развивать гибкость, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство со свойствами мяча, размером, упругостью мяча ❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Познакомить с базовыми положениями П/и «Пятнашки на улиточках»

Февраль	<p>20 неделя Фитболы: Балансировка на мяче, прыжки на мячах 04.02.2025</p>	<p>1. Продолжать учить базовым положениям упражнений в партере 2. Отрабатывать балансировку 3. Упражнять в прыжках на фитбольных мячах</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Выполнение упражнений из положения - сидя, лежа на мяче, стоя на коленях ❖ Упражнения на сохранение равновесия с различным положением рук, сидя на фитболе ❖ Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»
	<p>21 неделя Фитболы: Упражнения с фитболами на развитие силы 11.02.2025</p>	<p>1. Продолжать учить базовым положениям упражнений в партере 2. Учить упражнения для развития силы рук и брюшного пресса 3. Развивать внимание</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Упражнения на сохранение равновесия с различным положением рук, сидя на фитболе ❖ Покачивание фитбола ногами, вправо и влево, передача фитбола из рук в ноги и наоборот, перекаты ❖ Знакомство с физическим качеством сила. П/и «Салки с мячом»
	<p>22 неделя Фитболы: Упражнения из базовых положений 18.02.2025</p>	<p>1. Отрабатывать балансировку 2. Покачивание на фитболе с опробыванием установки 3. Развивать внимание</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Сидя на мяче поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче П/и «Догони мяч»
	<p>23 неделя Фитболы: Упражнения с фитболами на развитие гибкости 25.02.2025</p>	<p>1. Упражнять в базовых упражнениях в партере 2. Познакомить с упражнениями на развитие гибкости пассивного характера 3. Развивать силу воли</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Упражнения на растягивание и расслабление мышц (стоя боком к мячу, лежа на спине и на животе, на мяче; сидя на полу, ноги врозь) ❖ Знакомство с физическим качеством гибкость П/и «Пятнашки на улиточках»
	<p>24 неделя Футбол: Развитие «чувства мяча» 04.03.2025</p>	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой «Футбол», правилами игры; 2. Учить мягко останавливать мяч стопой 3. Ведение мяча в движении</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Беседа о спортивной игре «Футбол» ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой ❖ Передача мяча друг другу с остановкой мяча стопой ❖ П.и. «Мяч в кругу»
Март	<p>25-26 неделя Футбол: Ведение мяча, прием мяча. 11.03.2025 18.03.2025</p>	<p>1. Учить ведению мяча 2. Повторить передачу мяча и прием мяча стопой 3. Развивать координацию в игровых ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча в парах (пас щечкой) с приемом мяча. ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой с разворотом стопы. ❖ П/и. «Мяч в кругу» ❖ Комбинированные упражнения
	<p>27 неделя Футбол: Удары по воротам 25.03.2025</p>	<p>1. Учить выполнять удар по мячу носком, в ворота 2. Повторить остановку мяча ногой, и выполнять пас «щечкой» 3. Развивать выносливость</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Работа в парах, удары по воротам. ❖ Элементы игры в футбол – сочетание ведения мяча, остановки и удара ❖ Знакомство с физическим качеством выносливость ❖ П/и. «Мяч в кругу»

Апрель	28 неделя Футбол: Остановка и передача мяча 01.04.2025	1. Повторить остановку мяча ногой, и выполнением передачи 2. Ведение мяча 3. Развивать координацию движений, умение видеть площадку	❖ Передача мяча в парах (пас щечкой) с приемом мяча. ❖ Ведение мяча в движении правой, левой ногой с разворотом стопы. ❖ Игра в футбол по упрощенным правилам
	29 неделя Волейбол: Теория: История возникновения игры 08.04.2025	1. Учить правильно, принимать и точно передавать мяч друг другу, стоя на месте 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Воспитывать организованность	❖ Различные упражнения с мячом, стоя на месте ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой ❖ П/и «Вышибалы»
	30 неделя Волейбол: Перебрасывания мяча через сетку 15.04.2025	1. Учить перебрасыванию мяча двумя руками снизу с ловлей 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве	❖ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу в парах, не давая мячу упасть ❖ Метание набивного мяча из-за головы весом 0,5 кг ❖ П/и «Мяч – капитану»
	31 -32 неделя Волейбол: Перебрасывание мяча в парах 22.04.2025 29.04.2025	1. Развивать ориентировку в пространстве 2. Развивать силу броска 3. Развивать ориентировку в пространстве	❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Упражнение с набивными мячами: Броски мяча двумя руками от груди ❖ П/и «Ловишка с мячом»
	33 неделя Волейбол: Перебрасывания мяча через сетку 13.05.2025	1. Продолжать учить перебрасывать мяч в парах. 2. Учить перебрасыванию мяча через сетку п парах 3. Развивать координацию движения	❖ ОРУ с мячом ❖ Перебрасывание мяча через сетку, и в парах ❖ Упражнение с набивными мячами: Броски мяча двумя руками от груди ❖ П/и «Ловишка с мячом»
Май			

<p>34-35 неделя</p> <p><u>Диагностика</u></p> <p>20.05.2025</p> <p>27.05.2025</p>	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча в движении – ❖ м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ❖ Ведение мяча ногой в движении - 10м., не теряя мяча (согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ❖ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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, корректирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: подвижная игра малой активности, ходьба, релаксация.

4.2. Баскетбол

Методика обучения игре в баскетбол:

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В подготовительной группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч,

одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В подготовительной группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

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 линии, 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 - 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 и становятся в конец колонны.

4.3. Теннисный мяч

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию различными мячами (теннисными, набивными, резиновыми, баскетбольными)

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 воспитатель 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.

Дети старшего дошкольного возраста ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся детям и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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 0,5м), 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. Метание вдаль выполняется способами: одной рукой из-за головы – теннисный мяч, двумя руками от груди – набивной мяч, весом до 1 кг; двумя руками из-за головы – резиновый мяч.

4.4. 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 фитбола.

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

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

3-й вариант – с включением средств фитбол – 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.

4.5 Футбол

Методика обучения игре в футбол:

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности:

на развитие «чувства мяча»;

на обучение ударам;

на обучение остановок и передач;

на обучение ведения;

комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 6-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

4.6. Волейбол

Методика обучения игре в волейбол:

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умения 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, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

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-хоппы - 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
7. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.: пособие для учителя «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика». Перепелкина А.В. – «Учитель», 2013 г.

7. Приложение №1
Рабочий план модуля «Диагностика» и «Баскетбол»

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика	всего			
1	Диагностика			4			
			4		1, 2, 34, 35	Спортивный зал Спортивная площадка	Контрольные упражнения и диагностическое обследование двигательных умений и навыков владения мячом
2	Баскетбол	1	7	8			
2.1	История возникновения мяча	1		1	3	Спортивный зал	Дидактическая игра, беседа
2.2	Броски мяча, подбрасывание, забрасывание мяча		5	5	4, 5, 6, 7, 8	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой Взаимоконтроль самоконтроль
2.3	Передача мяча в парах		2	2	9, 10	Спортивный зал	Текущий контроль Взаимоконтроль, Самоконтроль

Приложение №2
Рабочий план модуля «Теннисный мяч», «Фитбол», «Футбол», «Волейбол», теория

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практик а	всего			
1	Теннисный мяч		8	8			
1.1	Упражнения на развитие «чувства мяча»		4	4	11, 12, 13, 14	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
1.2	Метание мяча в цель		4	4	15, 16, 17, 18	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
2	Фитбол		5	5			
	Прыжки, перебрасывание мяча, балансировка		5	5	19, 20, 21, 22, 23	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Футбол		5	5			
	Ведение, прием мяча Удары по воротам		5	5	24, 25, 26 27, 28	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль

4	Волейбол	1	4	5			
4.1	История возникновения игры «Волейбол»	1		1	29	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль знаний в процессе устного опроса
4.2	Перебрасывание мяча в парах и через сетку с поля		4	4	30, 31, 32, 33	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
5	Теория	Во время практических занятий					
5.1	Свойства ф/мяча. Упрощенные правила игры в футбол	10 мин 5 мин			19 24	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль знаний в процессе устного опроса
5.2	Знакомство с физическими качествами: ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость	5 раз X 6 мин			5 14 21 23 27	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль знаний в процессе устного опроса

Приложение № 3

Комплексы упражнений фитбол - гимнастики

Упражнения стоя:

- Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз
- Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая - на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.
- Стоя на одной ноге, вторая - на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая - на мяче. Приседания с руками в стороны.
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки на мяче. Прокатывание мяча вперед и назад, как можно дальше, не отрывая ног от пола (колени прямые).

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носка на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче, (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем, постепенно поднимаясь, идти назад.

Упражнения, лежа на спине:

- Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад, сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на спине мяч под ногами. Поочередное поднимание и опускание прямых ног.
- Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно опереться в пол.
- Лежа на спине мяч под ногами, руками опереться в пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на животе:

- Лежа на животе, руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

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

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- "Мостик" на мяче выполняется с помощью инструктора, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Упражнения на расслабление

- Сесть набок, обнять мяч правой или левой рукой, положить голову на мяч, зафиксировать эту позу в течение 10-15 сек.
- И.п. – лежа на боку. Правая нога вытянута на мяче. Зафиксировать положение 10-15 сек., затем то же с другой ногой.
- И.п. – сидя на полу, обхватив мяч руками и ногами, прижать максимально к себе мяч, сохранить это положение в течение 8-10 сек. Затем расслабиться.

Заключение

Все знают, чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, поэтому с раннего возраста нужно прививать любовь к разнообразным занятиям спортивной направленности.

Занимаясь в кружке «Разноцветные мячи», инструктор формирует интерес к занятиям спортом, так как в программе «Разноцветные мячи», дети знакомятся с элементами баскетбола, волейбола, футбола. Спортивные игры развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, что благоприятно сказывается на здоровье, учебе и его поведении.