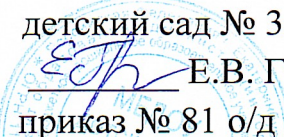
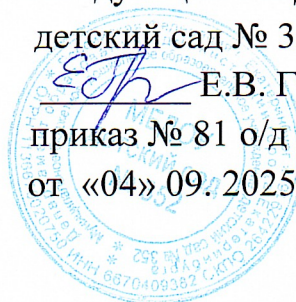


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
**ДЕТСКИЙ САД № 352**  
**620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5**      **тел. 389-14-53, 389-16-73**

Принято  
Педагогическим советом  
протокол №   1    
от «04» 09. 2025г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 352  
 Е.В. Грушина  
приказ № 81 о/д  
от «04» 09. 2025 г.



## **«Занятия по игре с мячом»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-6 ЛЕТ)**

**(срок реализации 2 года)**

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Ирина Владимировна Ивашева

Уровень: стартовый

Екатеринбург, 2025 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**ДЕТСКИЙ САД № 352**

**620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5**

**тел. 389-14-53, 389-16-73**

## **«Занятия по игре с мячом»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-6 ЛЕТ)**

**(срок реализации 2 года)**

Ивашева И.В., Инструктор по ФК,  
1КК

Уровень: стартовый

Екатеринбург, 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Сводный учебный план	8
1.3	1-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты	9
1.4	2-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты	20
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>33</b>
2.1	Календарный учебный график	33
2.2	Условия реализации программы	40
2.3	Формы аттестации	41
2.4	Оценочные материалы	42
2.5	Методические материалы	43
2.6	Материально-технические условия	45
Список литературы		46
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		
1	Подвижные игры с мячом	
2	Дыхательные упражнения	
3	Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом	
4	Игровые упражнения и задания с мячом на месте	
5	Игровые упражнения и задания с мячом в движении	

# РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занятия по игре с мячом» является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации дополнительной образовательной деятельности инструктора по ФК.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, прокатывание, бросание и ловля мяча, равновесия), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занятия по игре с мячом» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (2015 г.) (на основании письма №09-3442 от 18.11.15 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ);

5. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

6. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МБДОУ – детский сад № 352 Кировского района;

7. Устав МБДОУ – детский сад № 352, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга.

Данная программа написана с учетом:

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;

-основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детский сад № 352 и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой;

-возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников.

**Актуальность программы.** Как показывают исследования Л.Н. Волошиной, М.Н. Дедулевич, Ю.Д. Железняк, Ю.И. Портных, В.И. Усакова, В.А. Шишкиной из жизни современных детей исчезают увлекательные спортивные и подвижные игры, а мяч перестает быть «спутником детства». Дети не владеют элементарными игровыми умениями и действиями с мячом,

ракетками, воланами. Всё реже во дворе можно увидеть увлеченное игрой разновозрастное детское сообщество. Это отрицательно сказывается на состоянии физического развития и здоровья детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, только 5-7% детей дошкольного возраста абсолютно здоровы, около 25% дошкольников имеют хронические заболевания, а у более 60% детей отмечаются функциональные отклонения. По данным М.А. Зайцевой и Ю.К. Чернышенко, около 40% дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже возрастной нормы. Разрушение игрового пространства детства весьма отрицательно сказывается на социализации детей. В исследованиях Д.И. Фельдштейна отмечается, что у 25% выпускников дошкольных образовательных учреждений выявлен низкий уровень социальной компетенции. Особенно это касается опыта взаимодействия со сверстниками, что является основой в межличностных отношениях. Все вместе негативно сказывается на адаптации выпускников дошкольных учреждений к условиям освоения новой социальной роли – роли школьника и обуславливает актуальность исследования на социально-педагогическом уровне.

В условиях вариативности дошкольного образования в целом и физического воспитания, и развития детей, в частности, остро встает вопрос, насколько востребован в жизнедеятельности ребенка двигательно-игровой опыт, который приобретается им в период дошкольного детства. Сложившаяся проблемная ситуация является следствием недостаточной реализации потенциала спортивных игр в системе физического воспитания дошкольников. Большое разнообразие и широкая направленность спортивных игр с мячом и игровых упражнений позволяют не только существенно обогатить двигательный опыт растущего человека, но и сблизить между собой детей разных возрастов, разных социальных групп.

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с

мячом различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Упражнения и игры с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Новизна** программы и ее **отличительная особенность** представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с пионерболом в доступной форме.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому

любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

**Цель программы** – Развитие деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей посредством владения мячом.

**Задачи:**

Обучающие:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### **Содержательный раздел**

Описание образовательной деятельности на занятиях:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

## **1.2. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела\блока тем	Количество часов обучения		Всего
		1 год	2 год	
1.	Мониторинг	2	2	4
2.	История возникновения мяча	1	1	2
3.	Броски мяча	10	10	20
4.	Подбрасывание мяча	6	4	10
5.	Перебрасывание мяча в парах	8	10	18
6.	Перебрасывание мяча через сетку	8	10	18
7.	Отбивание мяча	8	8	16

8.	Забрасывание мяча в корзину	6	4	10
9.	Ведение мяча ногами	8	8	16
10.	Упражнения с мячами-фитболами	1	1	2
11.	Итоговый контроль	2	2	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>120</b>

### 1.3 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

**Задачи:**

Обучающие:

-научить детей правильно бросать и ловить мяч, двумя руками снизу-вверх;

-научить детей передаче мяча в парах двумя руками снизу, передаче мяча в парах двумя руками из-за головы, передаче мяча в парах двумя руками от груди, передаче мяча друг другу;

-научить ведению мяча ногой вперед;

-научить правильно метать мяч в вертикальную цель, в горизонтальную цель, в даль;

-формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.

Развивающие:

-развивать физические качества ребёнка;

-развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.

Воспитательные:

-воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры.

**Характеристики особенностей развития детей:**

Возрастной период от 4 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года

жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

**На пятом году жизни** возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

-повышение интереса детей к занятию физической культуры через игры с мячом;

-развитие творческого потенциала в области физической культуры с применением навыков выполнения разнообразных физических упражнений.

### **Метапредметные:**

-воспитание самостоятельности в организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности;

-демонстрируют умение участвовать в совместной деятельности;

-умения работать по словесной инструкции.

### **Предметные:**

-расширение знаний о компонентах здоровья и здоровом образе жизни, системах организма;

-умение развивать ловкость, быстроту, координацию;

-способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод;

-умеют применять и знают некоторые элементы игры с мячом;

-формировать знания и представления детей о правилах подвижных игр, и соблюдения техники безопасности.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 10 раз), одной рукой (не менее 5 раз). Ребёнок отбивает мяч двумя руками на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6 – м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 3 м).

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди);
- умеет ловить летящий мяч;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы;
- умеет вести мяч двумя руками.

### Волейбол

-умеет перебрасывать мяч через сетку двумя руками из разных положений;

-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху.

### Футбол

-умеет вести мяч по прямой и змейкой, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название блока, темы	Количество часов			Формы /методы контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>Блок 1. Мониторинг</b>					тестовые задания наблюдение
1.1	Выявить уровень физической подготовленности детей	1	-	1	
1.2	Выявить уровень физической подготовленности детей	1	-	1	
<b>Блок 2. История возникновения мяча</b>					беседа
2.1	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	1	1	-	
2.2	Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах	1	-	1	
<b>Блок 3. Броски мяча</b>					беседа наблюдение
3.1	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	2	-	2	
3.2	Учить бросать мяч двумя руками от груди	2	-	2	
3.3	Учить бросать мяч двумя руками снизу	2	-	2	
3.4	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных	3	-	3	

	положений				
<b>Блок 4. Подбрасывание мяча</b>					беседа наблюдение
4.1	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.	2	-	2	
4.2	Учить подбрасывать мяч вверх хлопнуть и поймать мяч двумя руками не менее 3-5 раз подряд	2	-	2	
4.3	Учить ловить маленькие мячи, перебрасывая из руки в руку	1	-	1	
4.4	Учить ловить мяч с отскоком от пола	1	-	1	
<b>Блок 5. Перебрасывание мяча в парах</b>					беседа наблюдение
5.1	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре	2	-	2	
5.2	Учить бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	2	-	2	
5.3	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	2	-	2	
5.4	Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	2	-	2	
<b>Блок 6. Перебрасывание мяча через сетку</b>					беседа наблюдение
6.1	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	2	-	2	
6.2	Учить бросать мяч двумя руками от груди	2	-	2	
6.3	Учить бросать мяч двумя руками снизу	2	-	2	
6.4	Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	2	-	2	
<b>Блок 7. Отбивание мяча</b>					беседа наблюдение
7.1	Учить выпускать мяч из рук и ловить его	2	-	2	
7.2	Учить отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	2	-	2	
7.3	Учить отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	2	-	2	
7.4	Учить отбивать мяч одной рукой на месте	2	-	2	
<b>Блок 8. Забрасывание мяча в корзину</b>					

8.1	Учить забрасывать мяч в корзину	2	-	2	беседа наблюдение
8.2	Учить забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния	2	-	2	
8.3	Учить забрасывать мяч в кольцо двумя руками	1	-	1	
8.4	Учить забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху	1	-	1	
<b>Блок 9. Ведение мяча ногами</b>					
9.1	Учить вести ногами мяч	2	-	2	беседа наблюдение
9.2	Учить забрасывать мяч в ворота	2	-	2	
9.3	Учить передавать мяч ногами друг другу	2	-	2	
9.4	Учить останавливать мяч ногой	2	-	2	
<b>Блок 10. Упражнения с мячами-фитболами</b>					
10.1	Учить прыгать на мячах-фитболах	1	-	1	беседа наблюдение
<b>Блок 11. Итоговый контроль</b>					
11.1	Мониторинг	2	-	2	тестовые задания наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *Блок 1. Мониторинг*

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика.**

*Теория:* Техника безопасности и правила поведения на занятии. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях с мячом в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними.

*Практика:* Отбивание мяча двумя руками – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с

расстояния 1 м., высота 1 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Отбивание мяча об пол, и ловля 2 руками.

### **Тема 1.2. Диагностика.**

*Практика:* Перебрасывание мяча через сетку разными способами. Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Метание мяча на меткость в цель

### ***Блок 2. История возникновения мяча***

**Тема 2.1. Знакомство детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.**

*Теория:* Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.

Познакомить с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом».

*Практика:* Посмотреть разные мячи, прокатывать их, отбивать, сравнить между собой.

П/и «Ловкая пара»

**Тема 2.2. Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Прокатывание мяча по полу, по скамейке, из разных положений: сидя, лежа, стоя, прокатывание в парах, одной и двумя руками, скатывание мяча по наклонной доске, ползание за ним на четвереньках (взять его в руки, высоко поднять его над головой), прокатывание мяча двумя руками от черты и бег за ним (догонялки), прокатывание мяча в ворота, прокатывания мяча в ворота, стоя парами, прокатывание мяча вокруг правой, левой ноги, прокатывание мяча, толкая его головой.

П/и «Мяч вдогонку»

### ***Блок 3. Броски мяча***

**Тема 3.1 Броски мяча двумя руками из-за головы**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками из-за головы и догонять мяч.

Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку.

П/и «Мяч в кругу»

### **Тема 3.2 Броски мяча двумя руками от груди**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками от груди и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками от груди через сетку.

П/и «Догони мяч»

### **Тема 3.3 Броски мяча двумя руками снизу**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками снизу и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками снизу через сетку.

П/и «Волейбол с воздушными шарами»

### **Тема 3.4 Броски мяча двумя руками из разных положений**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками из разных положений и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку.

П/и «Не упусти шарик»

## **Блок 4. Подбрасывание мяча**

### **Тема 4.1 Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Броски мяча вверх, и ловля его на месте (не менее 3 раз подряд).

П/и «Ловкий стрелок»

**Тема 4.2 Подбрасывание мяча вверх с хлопком, поймать мяч двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Броски мяча вверх с хлопком, поймать мяч двумя руками (не менее 3 раз подряд)

П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 4.3 Ловля маленьких мячей, перебрасывая их из руки в руку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание маленьких мячей из руки в руку, подбрасывать мяч вверх правой рукой, ловить левой и наоборот.

П/и «Перестрелка»

**Тема 4.4 Подбрасывать мяч и ловить его с отскока об пол.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Подбрасывать мяч двумя руками вверх, подождать, когда он ударится об пол, поймать двумя руками его.

П/и «Охотники и утки»

**Блок 5. Перебрасывание мяча в парах**

**Тема 5.1 Перебрасывание мяча друг другу в паре.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание мяча друг другу в паре.

П/и «Передал, садись»

**Тема 5.2 Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание мяча друг другу из разных И. П., разными способами: от груди, снизу, из-за головы.

П/и «Попади в цель».

**Тема 5.3 Перебрасывание мяча друг другу в паре с отскоком об пол.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Передача мяча в парах с отскоком об пол.

П/и «Гонка мячей по шеренгам»

**Тема 5.4 Перебрасывание мяча в паре через сетку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Стоя напротив друг друга, перебрасывать мяч через сетку.

П/и «Вышибалы»

## **Блок 6. Перебрасывание мяча через сетку**

### **Тема 6.1 Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.

П/и «Лови – не лови»

### **Тема 6.2 Перебрасывание мяча двумя руками от груди.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками от груди.

П/и «Ловкий стрелок»

### **Тема 6.3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками снизу.

П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 6.4 Перебрасывание мяча двумя руками из разных положений через сетку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками из разных положений через сетку: стоя, стоя на коленях, сидя, стоя спиной к сетке.

П/и «Не урони мяч»

## **Блок 7. Отбивание мяча**

### **Тема 7.1 Выпускать мяч из рук и ловить его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Выпускать мяч из рук и ловить его с отскоком об пол двумя руками.

П/и «Брось – догони»

### **Тема 7.2 Отбивание мяча об пол двумя руками, и ловля его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его.

П/и «Быстрый мячик»

**Тема 7.3 Отбивание мяча об пол двумя руками в движении, и ловля его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его.

П/и «Мяч в кругу»

**Тема 7.4 Отбивание мяча одной рукой на месте.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч одной рукой на месте.

П/и «Догони мяч»

**Блок 8. Забрасывание мяча в корзину**

**Тема 8.1 Забрасывание мяча в корзину.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в корзину.

П/и «Мы – футболисты»

**Тема 8.2 Забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния.

П/и «Закати мяч в обруч»

**Тема 8.3 Забрасывание мяча в кольцо двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в кольцо двумя руками.

П/и «Передай мяч»

**Тема 8.4 Забрасывание мяча в кольцо одной рукой сверху.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху.

П/и «Не упусти шарик»

**Блок 9. Ведение мяча ногами**

### **Тема 9.1 Ведение ногами мяч.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Вести мяч ногами по кругу друг за другом.

П/и «Мяч об пол»

### **Тема 9.2 Забрасывание мяча в ворота.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в ворота ногами: правой, левой.

П/и «Подвижная мишень»

### **Тема 9.3 Передача мяча ногами друг другу.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Передавать мяч ногами друг другу.

П/и «Быстрый мячик»

### **Тема 9.4 Останавливать мяч ногой.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* При передаче мяча, останавливать его ногой.

П/и «Мяч в корзину»

## ***Блок 10. Упражнения с мячами-фитболами***

### **Тема 10.1 Прыжки на мячах- фитболах.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Учиться прыгать на мячах- фитболах.

П/и «Ловишка с мячом»

## ***Блок 11. Итоговый контроль***

### **Тема 11.1 Мониторинг**

*Практика:* Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 1м., высота 1 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Отбивание мяча об пол, и ловля 2 руками. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Метание мяча на меткость в цель.

## **1.4 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель** – Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

**Задачи:**

Обучающие:

-научить детей правильно бросать и ловить мяч, двумя руками снизу-вверх;

-научить детей передаче мяча в парах двумя руками снизу, передаче мяча в парах двумя руками из-за головы, передаче мяча в парах двумя руками от груди, передаче мяча друг другу;

-научить ведению мяча ногой вперед;

-научить правильно метать мяч в вертикальную цель, в горизонтальную цель, в даль;

-формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.

Развивающие:

-развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям;

-развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.

Воспитательные:

-воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- повышение интереса детей к занятию физической культуры через игры с мячом;
- развитие творческого потенциала в области физической культуры с применением навыков выполнения разнообразных физических упражнений.

### **Метапредметные:**

- воспитание самостоятельности в организации собственной физкультурно- оздоровительной деятельности;
- обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений;
- дети демонстрируют осознанное построение речевого высказывания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- осуществляют контроль и самоконтроль;
- демонстрируют умение участвовать в совместной деятельности;
- умения работать по словесной инструкции

### **Предметные:**

- расширение знаний о компонентах здоровья и здоровом образе жизни, системах организма;
- расширение представление об игровых видах спорта;
- умение развивать ловкость, быстроту, координацию и синхронность выполнения движений;
- способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод;
- умеют применять и знают такие элементы игры с мячом (таких как отбивание мяча об пол, забрасывание мяча в корзину),
- формировать знания и представления детей о правилах подвижных игр, и соблюдения техники безопасности.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### Баскетбол

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

#### Волейбол

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,

-выполняет простейшие правила игры.

#### Футбол

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

### Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии,
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,
- способен выполнять игровые действия в команде,
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название блока, темы	Количество часов			Формы /методы контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>Блок 1. Мониторинг</b>					тестовые задания наблюдение
1.1	Выявить уровень физической подготовленности детей	1	-	1	
1.2	Выявить уровень физической подготовленности детей	1	-	1	
<b>Блок 2. История возникновения мяча</b>					беседа  беседа наблюдение
2.1	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	1	1	-	
2.2	Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах	1	-	1	
<b>Блок 3. Броски мяча</b>					беседа наблюдение
3.1	Упражнять бросать мяч двумя руками из-за головы	2	-	2	
3.2	Закреплять умение бросать мяч двумя руками от груди	2	-	2	
3.3	Упражнять бросать мяч двумя руками снизу	2	-	2	
3.4	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	3	-	3	
<b>Блок 4. Подбрасывание мяча</b>					беседа наблюдение
4.1	Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.	1	-	1	
4.2	Закреплять умение	1	-	1	

	подбрасывать мяч вверх хлопнуть и поймать мяч двумя руками не менее 3-5 раз подряд				
4.3	Упражнять ловить маленькие мячи, перебрасывая из руки в руку	1	-	1	
4.4	Упражнять ловить мяч с отскоком от пола	1	-	1	
<b>Блок 5. Перебрасывание мяча в парах</b>					беседа наблюдение
5.1	Упражнять перебрасывать мяч друг другу в паре	2	-	2	
5.2	Закреплять умение бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	2	-	2	
5.3	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	3	-	3	
5.4	Закреплять умение перебрасывать мяч в паре через сетку	3	-	3	
<b>Блок 6. Перебрасывание мяча через сетку</b>					беседа наблюдение
6.1	Упражнять бросать мяч двумя руками из-за головы	2	-	2	
6.2	Упражнять бросать мяч двумя руками от груди	2	-	2	
6.3	Упражнять бросать мяч двумя руками снизу	3	-	3	
6.4	Упражнять бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	3	-	3	
<b>Блок 7. Отбивание мяча</b>					беседа наблюдение
7.1	Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	2	-	2	
7.2	Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	2	-	2	
7.3	Закреплять умение отбивать мяч одной рукой на месте	2	-	2	
7.4	Учить отбивать мяч об пол три раза и передавать пас ребенку	1	-	1	
7.5	Учить отбивать мяч о стену	1	-	1	
<b>Блок 8. Забрасывание мяча в корзину</b>					

8.1	Закреплять умение забрасывать мяч в корзину	1	-	1	беседа наблюдение
8.2	Закреплять умение забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния	1	-	1	
8.3	Закреплять умение забрасывать мяч в кольцо двумя руками	1	-	1	
8.4	Закреплять умение забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху	1	-	1	
<b>Блок 9. Ведение мяча ногами</b>					беседа наблюдение
9.1	Закреплять умение вести ногами мяч	2	-	2	
9.2	Закреплять умение забрасывать мяч в ворота	2	-	2	
9.3	Закреплять умение передавать мяч ногами друг другу	2	-	2	
9.4	Закреплять умение останавливать мяч ногой	2	-	2	
<b>Блок 10. Упражнения с мячами-фитболами</b>					беседа наблюдение
10.1	Закреплять умение прыгать на мячах- фитболах	1	-	1	
<b>Блок 11. Итоговый контроль</b>					тестовые задания наблюдение
11.1	Мониторинг	4	-	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *Блок 1. Мониторинг*

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика.**

*Теория:* Техника безопасности и правила поведения на занятии. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях с мячом в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними.

*Практика:* Отбивание мяча двумя руками – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, 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, согласованно с передвижением).

Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 1 м., высота 1 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Отбивание мяча об пол, и ловля 2 руками.

### **Тема 1.2. Диагностика.**

*Практика:* Перебрасывание мяча через сетку разными способами. Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Метание мяча на меткость в цель

## ***Блок 2. История возникновения мяча***

**Тема 2.1. Знакомство детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.**

*Теория:* Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.

Познакомить с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом».

*Практика:* Посмотреть разные мячи, прокатывать их, отбивать, сравнить между собой.

П/и «Ловкая пара»

**Тема 2.2. Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Прокатывание мяча по полу, по скамейке, из разных положений: сидя, лежа, стоя, прокатывание в парах, одной и двумя руками, скатывание мяча по наклонной доске, ползание за ним на четвереньках (взять его в руки, высоко поднять его над головой), прокатывание мяча двумя руками от черты и бег за ним (догонялки), прокатывание мяча в ворота, прокатывания мяча в ворота, стоя парами, прокатывание мяча вокруг правой, левой ноги, прокатывание мяча, толкая его головой.

П/и «Мяч вдогонку»

## ***Блок 3. Броски мяча***

### **Тема 3.1 Броски мяча двумя руками из-за головы**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками из-за головы и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку.

П/и «Мяч в кругу»

### **Тема 3.2 Броски мяча двумя руками от груди**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками от груди и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками от груди через сетку.

П/и «Догони мяч»

### **Тема 3.3 Броски мяча двумя руками снизу**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками снизу и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками снизу через сетку.

П/и «Волейбол с воздушными шарами»

### **Тема 3.4 Броски мяча двумя руками из разных положений**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Бросать мяч двумя руками из разных положений и догонять мяч. Бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку.

П/и «Не упусти шарик»

## ***Блок 4. Подбрасывание мяча***

### **Тема 4.1 Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Броски мяча вверх, и ловля его на месте (не менее 3 раз подряд).

П/и «Ловкий стрелок»

**Тема 4.2 Подбрасывание мяча вверх с хлопком, поймать мяч двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Броски мяча вверх с хлопком, поймать мяч двумя руками (не менее 3 раз подряд)

П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 4.3 Ловля маленьких мячей, перебрасывая их из руки в руку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание маленьких мячей из руки в руку, подбрасывать мяч вверх правой рукой, ловить левой и наоборот.

П/и «Перестрелка»

**Тема 4.4 Подбрасывать мяч и ловить его с отскока об пол.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Подбрасывать мяч двумя руками вверх, подождать, когда он ударится об пол, поймать двумя руками его.

П/и «Охотники и утки»

***Блок 5. Перебрасывание мяча в парах***

**Тема 5.1 Перебрасывание мяча друг другу в паре.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание мяча друг другу в паре.

П/и «Передал, садись»

**Тема 5.2 Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывание мяча друг другу из разных И. П., разными способами: от груди, снизу, из-за головы.

П/и «Попади в цель».

**Тема 5.3 Перебрасывание мяча друг другу в паре с отскоком об пол.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Передача мяча в парах с отскоком об пол.

П/и «Гонка мячей по шеренгам»

**Тема 5.4 Перебрасывание мяча в паре через сетку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Стоя напротив друг друга, перебрасывать мяч через сетку.

П/и «Вышибалы»

***Блок 6. Перебрасывание мяча через сетку***

### **Тема 6.1 Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.

П/и «Лови – не лови»

### **Тема 6.2 Перебрасывание мяча двумя руками от груди.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками от груди.

П/и «Ловкий стрелок»

### **Тема 6.3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками снизу.

П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 6.4 Перебрасывание мяча двумя руками из разных положений через сетку.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Перебрасывать мяч двумя руками из разных положений через сетку: стоя, стоя на коленях, сидя, стоя спиной к сетке.

П/и «Не урони мяч»

## ***Блок 7. Отбивание мяча***

### **Тема 7.1 Выпускать мяч из рук и ловить его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Выпускать мяч из рук и ловить его с отскоком об пол двумя руками.

П/и «Брось – догони»

### **Тема 7.2 Отбивание мяча об пол двумя руками, и ловля его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его.

П/и «Быстрый мячик»

### **Тема 7.3 Отбивание мяча об пол двумя руками в движении, и ловля его.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его.

П/и «Мяч в кругу»

#### **Тема 7.4 Отбивание мяча одной рукой на месте.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Отбивать мяч одной рукой на месте.

П/и «Догони мяч»

### ***Блок 8. Забрасывание мяча в корзину***

#### **Тема 8.1 Забрасывание мяча в корзину.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в корзину.

П/и «Мы – футболисты»

#### **Тема 8.2 Забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния.

П/и «Закати мяч в обруч»

#### **Тема 8.3 Забрасывание мяча в кольцо двумя руками.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в кольцо двумя руками.

П/и «Передай мяч»

#### **Тема 8.4 Забрасывание мяча в кольцо одной рукой сверху.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху.

П/и «Не упусти шарик»

### ***Блок 9. Ведение мяча ногами***

#### **Тема 9.1 Ведение ногами мяч.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Вести мяч ногами по кругу друг за другом.

П/и «Мяч об пол»

## **Тема 9.2 Забрасывание мяча в ворота.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Забрасывать мяч в ворота ногами: правой, левой.

П/и «Подвижная мишень»

## **Тема 9.3 Передача мяча ногами друг другу.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Передавать мяч ногами друг другу.

П/и «Быстрый мячик»

## **Тема 9.4 Останавливать мяч ногой.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* При передаче мяча, останавливать его ногой.

П/и «Мяч в корзину»

### ***Блок 10. Упражнения с мячами-фитболами***

## **Тема 10.1 Прыжки на мячах- фитболах.**

*Теория:* Показ, объяснение способов выполнения упражнений.

*Практика:* Учиться прыгать на мячах- фитболах.

П/и «Ловишка с мячом»

### ***Блок 11. Итоговый контроль***

## **Тема 11.1 Мониторинг**

*Практика:* Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 1м., высота 1 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Отбивание мяча об пол, и ловля 2 руками. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Метание мяча на меткость в цель

## РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дни недели	Время 1 гр	Время 2 гр
вторник	16.30-16.50	17.00-17.25
пятница	16.30-16.50	17.00-17.25

#### 1-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Количество часов	Формы/методы контроля
1	Сентябрь 3 неделя	Мониторинг	контрольная	1	тестовые задания наблюдение
2		Мониторинг	контрольная	1	
3	Сентябрь 4 неделя	Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.	теоритическая	1	беседа
4		Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
5	Октябрь 1 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
6		Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
7	Октябрь 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
8		Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
9	Октябрь 3 неделя	Учить ловить маленькие мячи, перебрасывая из руки в руку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
10		Учить перебрасывать мяч друг другу в паре	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

11	Октябрь 4 неделя	Учить бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
12		Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
13	Ноябрь 1 неделя	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
14		Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
15	Ноябрь 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
16		Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
17	Ноябрь 3 неделя	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
18		Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
19	Ноябрь 4 неделя	Упражнять бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
20		Учить выпускать мяч из рук и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
21	Декабрь 1 неделя	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в паре	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
22		Учить выпускать мяч из рук и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
23	Декабрь 2 неделя	Учить ловить мяч с отскоком от пола	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
24		Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
25	Декабрь 3 неделя	Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
26		Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
27	Январь 2 неделя	Упражнять бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
28		Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

29	Январь 3 неделя	Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
30		Отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
31	Январь 4 неделя	Учить подбрасывать мяч вверх хлопнуть и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
32		Учить забрасывать мяч в корзину	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
33	Февраль 1 неделя	Учить вести ногами мяч	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
34		Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
35	Февраль 2 неделя	Учить забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
36		Отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
37	Февраль 3 неделя	Учить забрасывать мяч в ворота	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
38		Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
39	Февраль 4 неделя	Учить забрасывать мяч в корзину	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
40	Март 1 неделя	Учить отбивать мяч об пол одной рукой на месте	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
41		Учить забрасывать мяч в кольцо двумя руками	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
42	Март 2 неделя	Учить подбрасывать мяч вверх хлопнуть и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
43	Март 3 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
44		Учить вести ногами мяч	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
45	Март 4 неделя	Учить забрасывать мяч в ворота	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

46		Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
47	Апрель 1 неделя	Учить передавать мяч ногами друг другу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
48		Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
49	Апрель 2 неделя	Учить забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
50		Учить останавливать мяч ногой	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
51	Апрель 3 неделя	Учить бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
52		Учить останавливать мяч ногой	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
53	Апрель 4 неделя	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
54		Учить передавать мяч ногами друг другу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
55	Май 1 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
56	Май 2 неделя	Учить отбивать мяч об пол одной рукой на месте	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
57	Май 3 неделя	Учить прыгать на мячах-фитболах	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
58		Учить забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
59	Май 4 неделя	Мониторинг	контрольная	1	тестовые задания наблюдение
60		Мониторинг	контрольная	1	

## 2-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Количество часов	Формы/методы контроля
1	Сентябрь 3 неделя	Мониторинг	контрольная	1	тестовые задания наблюдение
2		Мониторинг	контрольная	1	
3	Сентябрь 4 неделя	Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.	теоретическая	1	беседа
4		Прокатывание мяча из разных положений, прокатывание мяча в парах	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
5	Октябрь 1 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
6		Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
7	Октябрь 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
8		Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 5-7 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
9	Октябрь 3 неделя	Учить ловить маленькие мячи, перебрасывая из руки в руку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
10		Учить подбрасывать мяч вверх хлопнуть и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
11	Октябрь 4 неделя	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в паре	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
12		Учить бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
13	Ноябрь 1 неделя	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

14		Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
15	Ноябрь 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
16		Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
17	Ноябрь 3 неделя	Учить ловить мяч с отскоком от пола	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
18		Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
19	Ноябрь 4 неделя	Упражнять бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
20		Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
21	Декабрь 1 неделя	Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
22		Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
23	Декабрь 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
24		Учить забрасывать мяч в корзину	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
25	Декабрь 3 неделя	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в паре	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
26		Учить забрасывать мяч в кольцо двумя руками	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
27	Январь 2 неделя	Упражнять бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
28		Учить вести ногами мяч	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
29	Январь 3 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
30		Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
31	Январь 4 неделя	Учить забрасывать мяч в корзину разными способами и с разного расстояния	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

32		Учить бросать мяч двумя руками от груди	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
33	Февраль 1 неделя	Учить забрасывать мяч в ворота	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
34		Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
35	Февраль 2 неделя	Учить бросать и правильно ловить мяч в парах разными способами	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
36		Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
37	Февраль 3 неделя	Учить передавать мяч ногами друг другу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
38		Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
39	Февраль 4 неделя	Закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками в движении и ловить его	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
40	Март 1 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
41		Закреплять умение отбивать мяч одной рукой на месте	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
42	Март 2 неделя	Учить забрасывать мяч в ворота	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
43	Март 3 неделя	Учить перебрасывать мяч в паре через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
44		Учить вести ногами мяч	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
45	Март 4 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
46		Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
47	Апрель 1 неделя	Учить бросать мяч двумя руками из разных положений через сетку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение

48		Учить передавать мяч ногами друг другу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
49	Апрель 2 неделя	Учить бросать мяч двумя руками снизу	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
50		Учить останавливать мяч ногой	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
51	Апрель 3 неделя	Учить перебрасывать мяч друг другу в паре с отскоком об пол	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
52		Закреплять умение отбивать мяч одной рукой на месте	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
53	Апрель 4 неделя	Закреплять умение бросать мяч двумя руками из разных положений	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
54		Учить отбивать мяч о стену	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
55	Май 1 неделя	Учить останавливать мяч ногой	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
56	Май 2 неделя	Учить забрасывать мяч в кольцо одной рукой сверху	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
57	Май 3 неделя	Учить прыгать на мячах-фитболах	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
58		Учить отбивать мяч об пол три раза и передавать пас ребенку	практическая самостоятельная	1	беседа наблюдение
59	Май 4 неделя	Мониторинг	контрольная	1	тестовые задания наблюдение
60		Мониторинг	контрольная	1	

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей 4-6 лет.

Срок ее реализации –2 года.

Уровень освоения программы: (стартовый). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение детьми первоначальных знаний о владении мяча, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. На этом уровне дети получают мотивацию для дальнейших занятий по игре с мячом на более углубленном уровне. Исходя

из этой особенности, Программа может стать стартовым уровнем для программ базового уровня, которая предполагает углубленное изучение техник игры в баскетбол, футбол, волейбол.

Наполняемость группы – от 5 до 15 человек.

Режим работы в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 ("Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») на всех этапах обучения следующий:

- занятия проводятся 2 раза в неделю;
- продолжительность каждого занятия – 0,5 часа;

общий объем часов:

60 (1-й год обучения);

60 (2-й год обучения).

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

#### Формы и методы контроля

<b>Виды контроля, сроки</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы/ методы контроля</b>
<b>Вводный (входящий)</b>	Определение уровня знаний, умений и навыков владения мячом	Тестовые задания и наблюдение
<b>Текущий</b> (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Наблюдение
<b>Итоговый:</b>		
конец 1-го года обучения	Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании 1-го года обучения	Тестовые задания и наблюдение
конец 2-го года обучения	Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании 2-го года обучения	Тестовые задания и наблюдение

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фото стенда;
- физкультурные досуги;
- показательные занятия для родителей.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Занятия по игре с мячом».

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: тестовые задания и наблюдение.

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенная Николаевой Н.И.

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10

«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол, и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Общая характеристика педагогического процесса

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или игрой с су-джок мячами и рефлексия.

**Продолжительность 1 занятия в средней группе - 20 мин.:**

вводная часть - 3 мин.;

основная часть - 15 мин.;

заключительная часть - 2 мин.

**Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 25 мин.:**

вводная часть - 3 мин.;

основная часть - 20 мин.;

заключительная часть - 2 мин.

**Формы образовательной деятельности детей** в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые,

индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения.

### **Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:**

Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий с мячом и включением в них детей.

Пояснение и показ упражнений с мячом.

Повторение упражнения.

Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.

Творческие задания с мячом.

Игровые и соревновательные задания с мячом.

### **Обеспечение методическими видами продукции**

<b>Учебные пособия</b>	
1.	Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.
2.	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3.	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
4.	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
5.	Николаева Н. И. Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
<b>Дидактические материалы</b>	
1.	Сочеванова Е.А. Летние виды спорта и спортивные дисциплины. – Карточка сюжетных картинок. Выпуск 37 часть 1. Серия «Оснащение педагогического процесса в ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
2.	Сочеванова Е.А. Летние виды спорта и спортивные дисциплины. – Карточка сюжетных картинок. Выпуск 37 часть 2. Серия «Оснащение педагогического процесса в ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

## 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 1. Обеспечивается образовательной организацией:

**Помещение для обучения:** Для реализации программы «Занятия по игре с мячом» в детском саду имеется музыкально-спортивный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Мячи: -резиновые (малые, средние, большие); -малые пластмассовые; -массажные резиновые; -баскетбольные; -волейбольные; -футбольные;	26 100 26 12 2 2
2.	Воздушные шары	10
3.	Фитболы	2
4.	Помпоны из ниток	40
5.	Мишени	2
6.	Гимнастические палки	26
7.	Маты	2
8.	Мешочки для метания	30
9.	Баскетбольные корзины	2
10.	Напольные корзины	2
11.	Шнур для натягивания	2
12.	Волейбольная сетка	2
13.	Конусы	12
14.	Обручи	26
15.	Кубики	16
16.	Кегли	30

17.	Гимнастические скамейки	4
-----	-------------------------	---

### Список литературы

#### Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы»

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. -2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
9. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
10. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
11. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017

12. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017

**Методическая литература «В помощь педагогу»**

1. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/ авт.-сост. Т. В. Гулидова, Н. А. Осипова. – Волгоград: Учитель, 2016.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.: Издательство Белый город. 2013.
3. Детям о космосе и Юрии Гагарине-первом космонавте Земли: Беседы, досуги, рассказы / Авт.-сост. Т.А. Шорыгина, сост. М.Ю. Парамонова. - М.: ТЦ Сфера, 2011.
4. Кириллова Ю. А. примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
5. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение/ авт.-сост. И. И. Вепрева, Г.М. Татарникова. - Волгоград: Учитель, 2016.
7. Организация спортивного досуга дошкольников 4 -7 лет/авт.-сост. Н.М. Соломенникова. - Волгоград: Учитель.
8. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет/сост. Т.В. Калинина. - Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2015.
9. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа/авт.-сост. Т. Б. Сидорова. –Волгоград: Учитель, 2011.

10. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие/ авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.
11. Сочеванова Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. -СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
12. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет – Волгоград: Учитель, 2015.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.
14. Физкультурные занятия с элементами логоритмики/ авт.-сост.: С.Ф. Копылова. - Волгоград: Учитель.
15. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
16. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

### *Подвижные игры*

#### **Брось – догони.**

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

#### **Подбрось – поймай.**

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

#### **Мяч сквозь обруч.**

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

#### **Попади в цель.**

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

#### **Шмель.**

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

### **Ловишки с мячом.**

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

### **Мяч среднему.**

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

### **Быстрый мячик.**

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

### **Ловкая пара.**

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

### **Мяч вдогонку.**

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

### **Мяч в кругу.**

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

### **Догони мяч.**

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

### **Закати мяч в обруч.**

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

### **Передай мяч.**

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

### **Не упусти шарик.**

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

### **Мяч о пол.**

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

### **Кати в цель.**

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

### **Подвижная мишень.**

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от

мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

### **Попади в ворота.**

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

### **Мяч по дорожке.**

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

### **Мяч в корзину.**

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

### **Догони мячик.**

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам

становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

### **Мяч навстречу мячу.**

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

### **Успей поймать.**

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

### **Послушный мячик.**

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

### **Ты катись, катись, наш мячик.**

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

### **Горизонтальная мишень.**

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

### **Точный удар.**

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

### **Попади и поймай.**

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

### **Не упусти мяч.**

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

### **Закати мяч.**

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

### **Выстрели мячом.**

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

#### **Не задень мяч.**

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

#### **Стой!**

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

#### **Гонка мячей по кругу.**

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

#### **Мяч по кочкам.**

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

### **Играй, играй, мячик не теряй.**

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

### **Проведи мяч.**

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

### **Поймай мяч.**

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

### **Передал – садись.**

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

### **Кто быстрее?**

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

### **Волейбол с воздушными шарами.**

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

### **Быстро отвечай.**

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

## Приложение 2

### *Дыхательные упражнения*

#### **Носик балуется.**

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

#### **Смешинка.**

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

#### **Шарик лопнул.**

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

#### **Подуй на листик.**

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

#### **Летят мячи.**

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

#### **Ветер и листья.**

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

### **Ёжик.**

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

### **Каша кипит.**

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

### **Ветер дует.**

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

### **Лесной воздух.**

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

### **Маятник.**

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

### **На турнике.**

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

### **Подуй на снежинку.**

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

### **Хлопушка.**

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

### **Молодцы.**

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

### **Дровосек.**

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

### **Ах!**

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

### **Вырасти большой.**

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

### **Стёклышко.**

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

### **Мыльные пузыри.**

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

### **Апчи!**

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

### **Гармошка.**

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

### **Партизаны.**

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

### **Обед.**

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

### **Насос.**

Стоя, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

### **Художники.**

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

### **Дятел.**

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

### **Дуем друг на друга.**

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

### **Полёт в космос.**

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

### **Ныряльщики.**

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

### **Осы.**

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

### **Сирень.**

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

### **Песенка.**

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

## Приложение 3

### ***Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом***

#### **«Солнышко»**

*Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.*

Солнце светит высоко, солнце светит низко.

Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

#### **«Хлопушки»**

*Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.*

Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!

Хлопну громко в две ладоши - я ловец мячей хороший.

#### **«Отбивалки»**

*Отбивать мяч об пол двумя (или одной) руками.*

Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,

А потом на пятку - заплясал вприсядку!

Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

#### **«Подскок»**

*Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.*

К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.

Я немного подожду - прыгнет вниз, тогда словлю.

### **«Хлоп - гоп»**

*Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.*

Вверх бросок, об пол отскок. Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

### **«Вертушка»**

*Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.*

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

### **«Корзинка»**

*Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.*

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх - там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

### **«Качели»**

*Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.*

Вот и полетели быстрые качели. Ты - мне, я - тебе. Веселее нам вдвойне!

### **«Ведение по кругу»**

*Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой.*

*Руку за спиной поменять.*

Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 - начинаем мы катать!

## Приложение 4

### *Игровые упражнения и задания с мячом на месте*

#### **«Солнышко»**

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

#### **«Хлопушки»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

#### **«Отбивалки»**

Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

#### **«Правый - левый»**

Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.

#### **«Кулачок»**

Отбивать мяч об пол кулаком.

#### **«Ребро»**

Отбивать мяч об пол ребром ладони.

#### **«Подскок»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

#### **«Хлоп - гоп»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

### **«Вертушка»**

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

### **«Корзинка»**

Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

## **Приложение 5**

### ***Игровые упражнения и задания с мячом в движении***

#### **«Бим-Бом»**

Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

#### **«Волна»**

Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

#### **«Тик-так»**

Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

#### **«Юла»**

Так же отбивать мяч и ловить после кружения.

#### **«Самолёт»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

#### **«Луноход»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

**«Вертолёт»**

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

**«Стрела»**

Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

**«Стрела вторая»**

То же упражнение, но мяч в левой руке.