

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №6 г.о. Жигулевск г. Жигулевска Самарской области структурное подразделение, реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования «детский сад «Иволга»

Принят
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2021 г.

Утверждаю:
Руководитель СПДС
«Иволга»
_____ Л. А. Гриднева
от « 02 » сентября 2021 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности "Школа мяча"
для детей среднего дошкольного возраста

Срок реализации: 1 год

Программу разработала инструктор по физическому воспитанию Швалева
Бэлла Геннадьевна

г.о. Жигулёвск, 2021г

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
2. Методика диагностики	6
3.Диагностика по определению уровня усвоения программы	7
4. Учебно – тематический план	8
5. Перспективный план	9
6. Методическое обеспечение программы	11
6.1. Методика обучения играм с мячом	11
Список использованной литературы	15
Приложения	16

1. Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и

стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов педагогических вузов и колледжей А.И.Смирновой «Школа мяча».

Направленность программы:

Работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность:

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Цель программы:

Совершенствование физического развития и физического состояния детей.

Задачи обучения:

1. Формировать навыки передачи, ловли, ведения, умение применять их в игровой ситуации.
2. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
3. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

5. Воспитывать у детей интерес к упражнениям и играм с мячом.

Возраст детей: Программа составлена для детей среднего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 1 год

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в физкультурном зале длительностью 20 минут, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Занятия в кружке (приложение №1) строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, и состоят из трёх частей:

Первая (вводная) часть занимает 5 минут, включает строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с разными видами мячей и шаров, что способствует подготовке организма к упражнениям с мячом.

Основная часть (8 – 10мин.) работа с мячом, для развития координации движений, навыков работы с мячом; подвижная игра (2 – 3мин.), где происходит формирование умения взаимодействовать друг с другом и с мячом.

Заключительная часть (2 – 3мин.) включает в себя комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления, что способствует стабилизации организма.

2. Методика диагностики:

1 задание:

На столе ставится картонная коробочка размером 10x10, перед которой на расстоянии 5 см. раскладываются в беспорядке 20 монет (d= 2см.). По сигналу воспитателя ребёнок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно каждой

рукой. Время выполнения для ведущей руки 15сек., для другой руки 20сек.

В – 15 – 20 монет

С – 10 – 14 монет

Н – 0 – 9 монет

2 задание:

В течение 10сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперёд рук ребёнок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребёнок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

«+» - справился

«-» -не справился

3. Карта мониторинга оценки тонкой моторики и моторики пальцев рук детей кружка «Школа мяча» на начало 2014 – 2015 учебного года

№	«Уложи монетки в коробочку»		«Нарисуй пальчиками кружочки»		Б	У
	правая рука	левая рука	правая рука	левая рука		
1						
2						
3						

Предполагаемые результаты по реализации программы:

Повысить уровень двигательной активности; сформировать умение взаимодействовать с мячом для развития координации движений; уточнить и усовершенствовать детали техники выполнения движения; развить умение следить за траекторией полёта мяча, выработать быструю ответную реакцию на летящий мяч; познакомить с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

4. Учебно – тематический план обучения

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Контроль
			практика	теория	
1.	«Разные мячики»	20 мин	15	5	наблюдение
2.	«Хочу здоровым быть»	20 мин	15	5	рефлексия
3.	«Мы играем в волейбол»	20 мин	15	5	наблюдение
4.	«Мы играем, мы играем, наши руки развиваем»	20 мин	15	5	рефлексия
5.	«Мой друг – фитбол»	20 мин	15	5	наблюдение
6.	«Ты бросаешь, я ловлю»	20 мин	15	5	рефлексия
7.	«Мы играем в баскетбол»	20 мин	15	5	наблюдение
8.	«К нам пришёл Дед Мороз и в мешке мячи принёс»	20 мин	15	5	наблюдение
9.	«Мячик – ёжик»	20 мин	15	5	наблюдение
10.	«Маленькие футболисты»	20 мин	15	5	рефлексия
11.	«В гостях у Спортика»	20 мин	15	5	рефлексия
12.	«Весёлые мячики»	20 мин	15	5	рефлексия
13.	«Ёжики большие, средние и маленькие»	20 мин	15	5	наблюдение
14.	«Сто затей для ста друзей»	20 мин	15	5	рефлексия
15.	«Королевство мячей»	20 мин	15	5	рефлексия
16.	«Друзья»	20 мин	15	5	наблюдение
17.	«Мячики заблудились»	20 мин	15	5	рефлексия
18.	«Мой весёлый звонкий мяч»	20 мин	15	5	рефлексия
19.	«Волшебная страна»	20 мин	15	5	наблюдение
20.	«В гости у сказки»	20 мин	15	5	рефлексия
21.	«Весёлые бельчата»	20 мин	15	5	рефлексия
22.	«Колобок»	20 мин	15	5	наблюдение
23.	«Брось – поймай»	20 мин	15	5	рефлексия
24.	«Меткий стрелок»	20 мин	15	5	рефлексия
25.	«Разноцветные мячики»	20 мин	15	5	рефлексия
26.	«Воздушный шарик»	20 мин	15	5	наблюдение
27.	«В стране игрушек»	20 мин	15	5	наблюдение

5. Перспективный план обучения

месяц	неделя	Программное содержание	Литература
ноябрь	I	Мониторинг развития мелкой моторики на начало учебного года.	«Влияние физических упражнений на развитие общей и мелкой моторики». «Школа мяча». Составитель: Смирнова А. И.
	II	Формировать умение детей подбрасывать мяч прямо перед собой, дифференцировать силу броска от высоты и ловить кистями рук. Воспитывать желание играть с мячом, используя свой двигательный опыт.	
	III	Продолжать формировать умение детей подбрасывать мяч прямо перед собой, дифференцировать силу броска от высоты и ловить кистями рук. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги, на носки при прыжках с продвижением.	
	IV	Развлечение (приложение №2)	
декабрь	I	Формировать умение детей энергично бросать мяч об пол и вверх, ловить его, не прижимая к себе, использовать разные приёмы: а) захватывать с боков; б) ловить сверху, сделав «чашечку». Воспитывать у детей интерес к выполнению упражнений с мячами разного размера.	
	II	Закреплять навыки энергично бросать мяч от плеча в цель; развивать ловкость, координацию движений.	
	III	Развлечение.	
	IV	Самостоятельная деятельность, развивающая двигательное творчество (приложение № 4)	
январь	II	Формировать умение детей отбивать мяч в определённом ритме, включая в работу предплечья. Познакомить с русской народной игрой «Штандер», развивать ловкость.	
	III	Закреплять умение отбивать мяч в определённом ритме; закреплять умение	

		регулировать силу подбрасывания мяча и ловить мяч одной рукой.	
	IV	Развлечение.	
февраль	I	Упражнять в бросании мяча малого размера и ловля его двумя способами: а) подведя руку под мяч (ладонь сверху); б) ловить малый мяч (ладонь вниз).	
	II	Выполнять правила игры «Штандер» (второй вариант).	
	III	Упражнять в бросании и ловле мяча с дополнительными движениями (хлопками). Познакомить с русской народной игрой «Круговая лапта» (первый вариант).	
	IV	Развивать ловкость в игре «Русская лапта» (второй вариант). Закрепить навыки в игре «Круговая лапта».	
март	I	Упражнять в бросании и ловле мяча с дополнительными движениями (хлопками и поворотами туловища). (приложение № 3)	
	II	Развивать ловкость в игре «Русская лапта» (второй вариант).	
	III	Развлечение.	
	IV	Самостоятельная деятельность, развивающая действия с мячом.	
апрель	I	Формировать умение детей придавать полёту мяча косо направление. Воспитывать интерес к русским народным играм с мячом.	
	II	Закреплять умение бросать и ловить мяч, делая прибавочные движения: хлопки в ладоши, в сочетании с поворотом туловища.	
	III	Развлечение.	
	IV	Самостоятельная деятельность, развивающая двигательное творчество.	

май	I	Самостоятельная деятельность детей, направленная на повторение пройденного материала.
	II	Самостоятельная деятельность детей, закрепление навыков действия с мячом.
	III	Спортивный праздник с использованием мячей разного размера.
	IV	Мониторинг развития мелкой моторики рук на конец учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

6. Методическое обеспечение программы:

Методические рекомендации по структуре занятий:

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

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: игра малой подвижности, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале).

6.1. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок

должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

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

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

разнообразных действий с мячом.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки

выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5 - 1 м), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи

должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.; «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
- 4.Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
5. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
6. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
7. А.И.Смирнова «Школа мяча» Издательство Фонда «Развитие через образование»2004г.

План – конспект на тему: «Весёлые бельчата» (сюжетное)

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Задачи:

1. Формировать умение детей придавать полёту мяча косое направление, с силой отбивая мяч об пол; дифференцировать силу броска от высоты и ловить кистями рук; развивать ловкость при ловле мяча. («Физическое развитие»)
2. Формировать умение детей слушать текст, выполнять движения в соответствии с содержанием. («Познавательное развитие»)
3. Воспитывать желание играть с мячом, используя свой двигательный опыт. («Социально-коммуникативное развитие»)

Методы и приемы:

- практические: ОРУ, подвижные игры, игровая ситуация;
- наглядные: показ упражнения, слушание музыки;
- словесные: загадывание загадок, чтение стихотворения, указания, считалка, вопросы.

Материалы и оборудование:

конверт с письмом; мячи $d=15\text{см.}$ на каждого ребёнка; мяч ($d=20\text{см.}$); фитболы на каждого ребёнка.

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
<i>Двигательная</i>	Общеразвивающие упражнения на фитболах, подвижная игра «Догонялки с мячом», пальчиковая гимнастика «Белка».
<i>Игровая</i>	Игровые ситуации, игра большой подвижности «Догонялки с мячом».
<i>Коммуникативная</i>	Отгадывание загадок, слова к играм.
<i>Музыкальная</i>	Слушание музыкального произведения

<i>Восприятие художественной литературы и фольклора</i>	Чтение стихотворения «Белочка»
---	--------------------------------

Логика образовательной деятельности

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические рекомендации
<p><i>Звучит музыка</i></p> <p>Вступительное слово</p> <p>Инструктор: Здравствуйте! Ребята, сегодня я получила очень интересное письмо. Нас приглашают в гости. А кто вы угадайте сами.</p> <p style="padding-left: 40px;">Я с рыженьким хвостом, Живу не под кустом. Прыгаю по веткам, Несу орешки деткам. Приходите в гости в лес, Много он таит чудес.</p> <p>Инструктор: Кто же это нас приглашает в гости? (<i>Дети отвечают.</i>) Правильно ребята, белочка. Белочка живет в лесу, и дорога будет не легкой, по бревнышкам, по дорожкам, по лесным тропинкам. Вы готовы? (<i>Дети отвечают.</i>) Конечно ребята, мы готовы.</p>			
I	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне</p> <p>Ходьба с высоким пониманием колен (<i>По тропинке мы пойдём, в гости к белочкам придём</i>)</p> <p>Ходьба «белка» (<i>Раз, два, три, четыре, нас белки в гости пригласили</i>)</p> <p>Ходьба парами (<i>Друга за руку берите и по залу с ним идите!</i>)</p> <p>Лёгкий бег</p> <p>Бег широким шагом (<i>Побежали</i></p>	2мин.	<p>Руки на поясе, выше ноги поднимаем, носочек тянем вниз.</p> <p>Спинка ровная.</p> <p>Не торопитесь, идите по краю.</p>

<p><i>по дорожке белки и зайчата, а за ними вслед бегут серые волчата)</i></p> <p><i>Бег врассыпную (Это что за чудеса, по полянке мои детки разбежались кто куда!)</i></p>		<p>Осторожнее, не наталкивайтесь.</p>
<p>Инструктор: Очень хочется ребят превратить сейчас в бельчат. Раз, два, три – Стали белочками вы! Мы гимнастику для пальчиков будем с вами выполнять. Чтоб легко было бельчатам шишки с веток собирать.</p>		
<p style="text-align: center;"><i>Пальчиковая гимнастика: «Белочка»</i></p> <p>Заскочила на пенек, («пень» сжатая в кулак рука) Белка – маленький зверек, («белка» соединить большие и средние пальцы, указательные поднять вверх, остальные прижать к ладони) А потом, нарвавши шишек, («шишка» соединить руки в замок) Побросала в ребятишек (изобразить бросание шишек).</p> <p>Инструктор: Чтоб совсем смогли ребята наши белочками стать, Упражненья на фитболе нужно дружно выполнять. Не спешите, подойдите, и фитболы вы возьмите. В круг с фитболами вставайте, Упражненья выполняйте.</p>		

II.	ОРУ (на фитболах) под песню		
1.	<p>«Белочка»</p> <p>И.п.: сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <p>1 – 2 – выпрямить правую руку вправо</p> <p>3 - 4 – и.п., то же влево</p> <p>5 – 6 – 7 - три хлопка справа (на слова: щёлк, щёлк, щёлк!)</p> <p>8 – 9 – 10 - три хлопка слева</p>	по 2 раза	Спина прямая, ножки от пола не отрывайте
2.	<p>И.п.: сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <p>1 – 2 - поворот головы вправо</p> <p>3 - 4 – и.п., то же влево</p> <p>5 – 6 – 7 - прыжки на фитболе (на слова: ля – ля – ля!)</p> <p>8 – 9 – 10 – прыжки на фитболе</p>	по 2 раза	Ногу поднимаем как можно выше
3.	<p>И.п.: лёжа животом на фитболе, руки и ноги упираются в пол</p> <p>1 – 2 – небольшой перекат вперёд</p> <p>3 – 4 – небольшой перекат назад</p>	4раза	
4.	<p>И.п.: лёжа животом на фитболе, руки и ноги упираются в пол</p> <p>1 – 2 – отвести назад – вверх прямую правую ногу</p> <p>3 – 4 – то же левой ногой</p>	4раза	
5.	<p>И.п.: ноги параллельно, руки на поясе, фитбол на полу</p> <p>1 – 8 - подскоки вокруг фитбола вправо</p>		

	1 – 8 – подскоки вокруг фитбола влево	8*2 раза	
<p>Инструктор: Мы с бельчатами пойдём, Фитбол на место уберём!</p> <p>А бельчата наши дружат С серенькими зайчиками, И играют они вместе С резиновыми мячиками.</p> <p>Инструктор: Проходим, берём по мячу и делаем круг.</p>			
II	ОВД	3 раза	Надо внимательно смотреть на мяч, разводим шире руки и ловим мяч, не дав ему упасть на пол.
I	«Хватки» - формировать умение		
1.	детей выпускать мяч из поднятых вверх рук и ловить его, не дав упасть на пол.		
<p>Инструктор: Ребята, друзья бельчат – зайцы прячутся от охотников под кусточками, их не заметно. Чтобы спугнуть зайцев, охотники применяют хлопушки. Зайцы пугаются и выбегают из укрытия. Наше упражнение так и называется: «Зайца гонять».</p>			
2.	«Зайца гонять» - упражнять детей в энергичном отбивании		Надо встать боком к стене, мяч взять в правую руку. С

<p>мяча об пол, придавая ему косоое направление</p>		<p>силой ударить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену и поймать двумя руками.</p>
<p>Инструктор: Бельчата с мячиком играли и, конечно же, устали.</p> <p>Надо бы бельчатам немного отдохнуть, И, обратно, в детский сад продолжать свой путь.</p> <p>Инструктор: Раз, два, три – Были вы бельчата. Раз, два, три - Стали вы ребята! В руки мячик я беру, Хотите, поиграем? В развесёлую игру Кто его поймает. Я бросаю - ловишь ты, Бросишь - я поймаю, Только мячик почему-то Вечно убегает. Мой весёлый звонкий мяч За детьми помчится вскачь. За детьми он побежит, Всех догонит, рассмешит.</p>		
<p>Подвижная игра: «Догонялки с мячом»</p>		<p>Дети разбегаются по залу, инструктор, прокатывая перед собой мяч, пытается мячом осалить детей. Дети убегают от мяча.</p>
<p>Инструктор: Ребята, а на что похож мячик? На орешек. Предлагаю вспомнить, как мы были бельчатами, они очень любят орешки. Представьте, что у вас в руках орешки, вдохните их запах.</p>		
<p>Дыхательная гимнастика «Белка нюхает орешки»</p>	<p>1 минута</p>	<p>Возьмитесь за руки, сделаем круг.</p>
<p>Инструктор: Мы сегодня, дети, с вами</p>		

Очень весело играли.
Но пора, ребята, нам
Расходиться по домам!
А когда вернётесь в группу,
Предлагаю вам, друзья,
Нарисуйте лес, полянку,
Мяч и белку у ручья!
До свидания!

Спортивное развлечение «Мячи разные бывают»

Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

Инвентарь: мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортник.

Спортник: Очень рад увидеть вас,
Но вот грустно мне сейчас.
Чтоб меня развеселить,
Надо мяч в игру пустить.

Ведущий: Не расстраивайся, Спортник, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? (*ответы детей*).

Ведущий: Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали. (Показ таблицы с мячами. Краткий рассказ о спортивных мячах, спортивных играх).

Спортник: Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

Ведущий: Хорошо, Спортник, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай с нами.

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий: А вот теперь, Спортник и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

Спортник: Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! (*Показывает баскетбольный мяч*). Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (*Ответы детей*).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети забрасывают мяч в корзину. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей.

(Спортсмен достает волан и ракетку).

2 эстафета: «Не урони».

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут до конуса, обходят его и возвращаются обратно.

Ведущий: А вот этот что за мяч веселый - маленький и желтенький? (теннисный).

3 эстафета: «Быстро передай».

Дети в колонне передают друг другу мяч над головой.

Спортсмен: Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (показывает футбольный мяч).

4 эстафета: «Футболисты».

Дети перекачивают мяч ногой до стойки и обратно.

Ведущий: А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают до конуса, обходят его и возвращаются обратно.

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

Беседы с детьми

Беседа 1. «Как избежать травматизма?».

Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах.
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. «Откуда пришел баскетбол».

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется? Я расскажу вам одну историю про баскетбол. Играют в нее очень давно, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в

корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола.

Беседа 3. «Какие бывают мячи?»

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (*Ответы детей.*)

- А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Мяч, и он тоже имеет свою историю. Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир. Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче. Давайте выполним упражнение и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте)

Беседа 4. «Что можно и чего нельзя в баскетболе?»

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры. Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым

им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам. Судья может тебя удалить из игры. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что вы никогда не допустите таких нарушений.

Подвижные игры с мячом

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

«Береги предмет»

Цель: формировать умение детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Дети становятся в круг. У ног каждого ребёнка лежит мячик, кубик, погремушка. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребёнка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает руками мячик и не даёт до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребёнок встаёт, оставляя мячик на прежнем месте.

«Сбей кеглю»

Цель: формировать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Брось дальше»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

«Кто дальше бросит мешочек»

Цель: совершенствовать умение детей действовать с различными предметами (мячами, шарами, обручами), продолжать развивать умения прокатывать мячи и бросать их в определённом направлении двумя руками и одной рукой. Формировать умение попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

Дети стоят на одной стороне площадки за линией. Все получают мешочки весом 150гр. и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них. Двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех, после этого дети возвращаются на линию.

2 вариант.

Детям предлагается бросить вдаль мяч малого диаметра правой, левой рукой, затем большой мяч двумя руками.

«Поймай мяч»

Цель: формировать умение детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносится не

спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

«Догони мяч»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, стараясь бросить как можно дальше и догонять их. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Двумя руками из-за головы. Затем догнать их встать на линию и снова бросить

2 вариант.

Мяч догонять на четвереньках.

«Брось - догони»

Цель: формировать умение детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.

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

2 вариант.

Догнав мяч, вернуться, обратно перепрыгнув верёвку и прибежать на исходную линию.

«Подбрось повыше»

Цель: формировать умение детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска.

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

«Подбрось - поймай»

Цель: формировать умение детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

Воспитатель предлагает подбросить мяч вверх и поймать его. Мяч не прижимать к груди.

2 вариант.

Подбросить мяч вверх, подождать пока он ударится о землю, и только тогда его поймать, затем ударить мяч о землю и сразу поймать.

«Сбей булаву»

Цель формировать умение детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита.

2вариант.

Прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.

«Мяч через сетку»

Цель: формировать умение детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

Дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

2 вариант

Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или 1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

«Кегли»

Цель: формировать умение детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий. Развивать координацию движений, глазомер, умение играть в парах.

Игроки выполняют ряд заданий:

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками,
- Ударить мячом о землю и поймать двумя руками,
- Ударить о землю, сделать хлопок и поймать двумя руками,
- Ударить мячом о стену и поймать двумя руками,
- Ударить о стену сделать хлопок и поймать двумя руками.

