

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №127 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №127
Невского района СПб
Протокол от 31.08.2023. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с №127
Невского района СПб
 /Т.В.Сорокина/
Приказ от 31.08.2023 № 79 - ТД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

**Программа адресована детям 6 - 7 лет
Срок реализации программы 1 год**

Автор программы:
Балацкая Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2023 – 2024 гг.**

Содержание

<u>1. Пояснительная записка</u>	3
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.4. Цель и задачи.....	5
1.5. Возраст обучающихся	5
1.6. Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	5
1.7. Сроки реализации.....	6
1.8. Форма организации деятельности учащихся.....	6
1.9. Режим занятий.....	6
1.10. Структура занятия.....	6
1.11. Планируемые результаты.....	6
1.12. Мониторинг результатов освоения программы.....	7
<u>2. Учебный план</u>	8
<u>3. Календарный учебный график</u>	8
<u>4. Перспективный план работы кружка «Весёлый мяч»</u>	9
<u>5. Методическое обеспечение образовательной программы</u>	10
<u>6. Материально-техническое обеспечение программы</u>	11
<u>7. Список литературы</u>	11
<u>8. Аннотация</u>	12
<u>ПРИЛОЖЕНИЯ</u>	14

1. Пояснительная записка

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. Особое место в системе физического воспитания дошкольников занимают действия с мячом. Мяч лидирует в царстве детской подвижной игры. Он притягивает и манит детей всех возрастов и разных физических возможностей, стимулирует их фантазию и двигательное воображение. Игры и игровые упражнения с мячом — это разновидность активности детей и, вместе с тем, школа разнообразных умений и навыков.

В процессе действий с мячом у детей развивается умение ориентироваться в пространстве, координация движений. Дети учатся управлять своим телом, анализировать свои достижения, у них формируется «чувство мяча», которое включает в себя развитие глазомера, крупных и «ловких» мышц (мелкой моторики), умение регулировать статическое и динамическое напряжение. И конечно, ребёнок становится более ловким, сильным.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа модифицированная, составлена в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементов программы «Школа мяча» Н.П. Николаевой. Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) – статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Приказа Минпросвещения от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
Документ, на основании которого вносятся изменения
Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196
- Устава государственного бюджетного образовательного учреждения ГБДОУ № 127;
- Лицензии ГБДОУ № 127 на образовательную деятельность.

1.1. Направленность программы

Программа «Весёлый мяч» по содержанию является физкультурно-спортивной. Обучающий уровень.

1.2. Актуальность

Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Игры с мячом оказывают неоценимую пользу для здоровья, интеллектуального и физического развития ребенка, а также общего эмоционального фона.

У малоактивных детей интерес вызывают мячи больших размеров, которые стимулируют желание катать, ловить, бросать, выполнять действия, способствующие увеличению амплитуды движения.

Для гиперактивных детей больше подойдут набивные мячи, они требуют меткости и сосредоточения при выполнении движения. Благодаря таким заданиям ребёнок учится «останавливать» свой темперамент, соотносить «взрыв» действий с намеченной целью, которую ставит не взрослый, а он сам.

Мягкие сенсорные мячи приятны детям, подходят для любой игры и эффективны для работы с агрессией — в первую очередь тем, что безопасны при выполнении бросков, киданий, метаний и других упражнений для снятия напряжения. С ними играют даже застенчивые ребята. Таким образом, любые, правильно организованные действия с мячом, занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками и стали основой для составления данной Программы.

1.3. Педагогическая целесообразность

Игры с мячом — незаменимое средство в подготовке к школе. Разнообразные манипуляции с мячом требуют контроля действий кисти руки, а её двигательная активность напрямую связана с развитием интеллекта. 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.

1.4. Цель и задачи

Цель: повысить уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи:

Обучающие задачи (предметные):

- обучать основным способам ведения и владения мяча;
- знакомить детей с правилами и элементами различных спортивных игр, в том числе, баскетбола, волейбола и футбола;
- учить правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом;

Развивающие задачи (метапредметные):

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом:

Воспитательные задачи (личностные):

- формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценности здорового образа жизни;
- формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.
- воспитание положительных морально - волевых качеств;

1.5. Возраст обучающихся

Программа адресована детям 6-7 лет.

Наполняемость группы до 15 человек.

Набор детей в группы свободный для всех, не имеющих противопоказаний к НОД по состоянию здоровья.

1.6. Возрастные особенности детей 6 -7 лет.

Возрастной период от 6 – 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 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. Это как раз и применяется во всех играх с мячом.

В возрасте 6-7 лет улучшаются 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 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 у взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит гораздо чаще, в среднем 25 раз в мин. 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 высоки.

1.7. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, количество занятий 36

1.8. Форма организации деятельности учащихся:

Групповая - организация работы в группе;

Индивидуально - групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

1.9. Режим занятий.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

1.10. Структура занятия:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

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

Заключительная часть: упражнения на релаксацию и восстановление дыхания

1.11. Планируемые результаты

Предметные

В результате обучающийся будет знать: правила поведения на занятиях ФК; правила подвижных и спортивных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: самостоятельно действовать с мячом (ведение, ловля, броски, метание и т.д.); играть в подвижные игры с мячом.

Метапредметные

Обучающийся будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств (координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер);

Будет владеть: навыками движений с мячом, правильными способами их выполнения;

Личностные

К концу обучения будут сформированы: устойчивая потребность к саморазвитию и укреплению своего здоровья; повышенный интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;

Будет воспитано: трудолюбие, дисциплинированность, коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1.12. Мониторинг результатов освоения программы

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. Входной (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений обучающихся, мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся педагогом физической культуры);

2. Текущий (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. Итоговый (открытое занятие для педагогов и родителей, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников педагогом физической культуры);

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, январь).

Для этого используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№	Ф.И. ребёнка	Броски мяча разными способами		Отбивание мяча в разных положениях		Забрасывание мяча с места в корзину		Ведение мяча с заданиями		Перебрасывание мяча через сетку разными способами	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Теряет часто мяч. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 раз

4.	Отбивать мяч правой - левой рукой поочерёдно	5-6 раз
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-6 м
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м
12.	Метание на дальность	5-9 м

2. Учебный план

Учебный план ДОП «Весёлый мяч» 2023 – 2024 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Наблюдение, проверка и исправление ошибок; взаимоконтроль
2	Прокатывание мяча	4	1	3	
3	Бросание и ловля	6	2	4	
4	Ведение мяча	8	2	6	
5	Метание	6	2	4	
6	Игровые задания	8	2	6	
7	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	тестирование
	Итого	36	10	26	

3. Календарный учебный график на год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	6 сентября	15 января	18	36	2 раза в неделю по 30 мин

4. Перспективный план работы кружка «Весёлый мяч»

Месяц, тема	Содержание занятий	Подвижные игры и игровые задания
СЕНТЯБРЬ Введение. Контрольные задания. Метание.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа 1. Какие бывают мячи? - Беседа 2. История возникновения мяча. - Диагностика физического развития, оценка овладения мячом: <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча разными способами. • Отбивание мяча в разных положениях. • Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями. • Забрасывание мяча с места в корзину. • Перебрасывание мяча через сетку разными способами. - Метание в вертикальную (от плеча), горизонтальную (от плеча; снизу) цели правой, левой рукой - Метание в двигающуюся цель - Метание вдаль (мяч, мешочек, набивной мяч) 	<p>Мяч вдогонку; Догони мяч; Передай мяч в эстафете; Гонка мячей по кругу; Передай мяч сверху; Охотники и утки; Снежки; Вышибала;</p>
ОКТЯБРЬ Прокатывание мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча по прямой - Прокатывание мяча из разных И.п. - Катание мяча по наклонной скамейке - Катание мяча «змейкой» - Прокатывание мяча в воротики - Катание мяча с попаданием в цель - Прокатывание мяча ногой (с заданием) - Упражнения на мячах-хопах 	<p>Шмель; Мяч в кругу; Догони мячик; Попади в ворота; Мяч навстречу мячу; Сбей кеглю;</p>
НОЯБРЬ Бросание и ловля	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча друг другу разными способами и ловля от отскока (снизу, сверху, из-за головы, от груди) - Броски друг другу в руки и ловля с хлопком - Броски вверх и ловля (с хлопком, с поворотом) - Броски о стену и ловля - Броски друг другу и ловля в движении - Броски через сетку - Броски по мишеням от плеча - Броски в баскетбольную корзину 	<p>Мяч сквозь обруч; Попади в цель; Мяч в корзину; Белочки – собачки; Горизонтальная мишень; Передал – садись; Мяч в стену;</p>
ДЕКАБРЬ Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча на месте, в ходьбе и ловля двумя руками - Подбрасывание мяча на месте, в ходьбе и 	<p>Послушный мячик; Не упусти мяч;</p>

	<p>ловля от отскока</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ударяем мяч о пол одной рукой и ловля двумя - Отбивание мяча из положения сидя на скамейке (ладонью, кулаком) - Отбивание мяча пр., лев. поочерёдно (на месте, в движении) - Отбивание мяча двумя руками (на месте, в движении) - Отбивание мяча в ходьбе (вокруг себя, «змейкой», спиной вперёд) - Отбивание мяча в беге (с забрасыванием в корзину) 	<p>Мяч по кочкам; Школа мяча; Проведи мяч; Мой весёлый, звонкий мяч;</p>
<p>ЯНВАРЬ Контрольные и итоговые задания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - игра в Баскетбол по командам (только с передачей мяча, без отбивания; с отбиванием мяча) - командная игра с передачей через сетку - игра в футбол - Диагностика физического развития, оценка овладения мячом (см. сентябрь) 	<p>Ловишки с мячом; Мяч водящему; Мы, весёлые ребята;</p>

5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы:

№ п.п.	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
	<p>Беседа Объяснение материала Творческие задания Самостоятельная работа Открытое занятие</p>	<p><i>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</i></p> <p>Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, словесный комментарий, постановка задач)</p> <p>Наглядный метод (показ иллюстраций, наглядных пособий, наблюдение, педагогический показ)</p> <p>Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение</p>	<p>Опрос Контрольное занятие Открытое занятие для родителей Самостоятельная работа Самоанализ Дидактическая игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование Диагностическая методика</p>

		<p>упражнений) <i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:</i></p> <p>Объяснительно-иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: физкультурно-оздоровительные упражнения, отработка технических навыков: выполнение физических упражнений)</p> <p>Частично-поисковый метод (самостоятельная двигательная деятельность учащихся)</p>	
--	--	---	--

Подвижные игры и эстафеты с мячом (Приложение 1)

Методические рекомендации обучения упражнениям с мячом. (Приложение 2)

6. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Наличие отдельного помещения, спортивного зала, соответствующего всем нормам и требованиям, согласно ФГОСам и СанПиНам.

2. Наличие необходимого и достаточного для каждого ребёнка количества мячей разных размеров: d - 20 см, 13 см, 9 см; набивных мячей, набивных мешочков.

3. Дополнительное спортивное оборудование: обручи, кольца, мишени, ворота, сетка, верёвка, кегли, мячи баскетбольные, футбольные, фитбол-мячи, скамейки, игрушки, баскетбольная корзина.

7. Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е. «Школа мяча»// «Инструктор по физкультуре» №3-Москва ТЦ «Сфера», 2013г. - 10-14с.
2. Буцинская П П, Васюкова В. И, Лескова Г П Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

3. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Казак О. Н. Большая книга игр для детей. СПб., 1999.
6. Лопатина Л. В. Особенности моторных функций у дошкольников СПб., 1993.
7. Николаева Н. И. Школа мяча. М., 2008.
8. Преображенский И. Н. Баскетбол в школе. М., 1989.
9. Электронный носитель – «Социальная сеть работников образования» [nsportal.ru https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-fizkulturno-sportivnoy](https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-fizkulturno-sportivnoy)
10. Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок.ру» <http://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma.html>

8. Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Весёлый мяч»

<p style="text-align: center;">Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч»</p>	<p>Статус программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» модифицированная, разработана и составлена на основе программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и элементов программы «Школа мяча» Н.П. Николаевой.</p> <p>Направленность: физкультурно-спортивная, обучающий уровень.</p> <p>Актуальность программы: Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Игры с мячом оказывают неоценимую пользу для здоровья, интеллектуального и физического развития ребенка, а также общего эмоционального фона. Таким образом, любые, правильно организованные действия с мячом, занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками и стали основой для составления данной Программы.</p> <p>Цель программы – повысить уровень</p>
--	--

	<p>физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.</p> <p>Условия приема: зачисляются дети ГБДОУ № 127 без конкурса.</p> <p>Программа рассчитана на детей 6-7 лет.</p> <p>Продолжительность реализации программы: 1 год, всего занятий в год 36.</p> <p>Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин.</p> <p>Форма организации обучения: групповая, индивидуально-групповая, наполняемость группы до 15 человек.</p> <p>Ожидаемый результат: К концу обучения по ДОП обучающийся</p> <p><u>будет знать:</u> правила поведения на занятиях ФК; правила подвижных и спортивных игр, изученных на занятиях.</p> <p><u>будет уметь:</u> самостоятельно действовать с мячом (ведение, ловля, броски, метание и т.д.); играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><u>будет иметь:</u> прирост показателей развития основных физических качеств (координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер);</p> <p><u>будет владеть:</u> навыками движений с мячом, правильными способами их выполнения;</p> <p><u>будут сформированы:</u> устойчивая потребность к саморазвитию и укреплению своего здоровья; повышенный интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;</p> <p><u>будет воспитано:</u> трудолюбие, дисциплинированность, коммуникативные способности в коллективной деятельности.</p>
--	--

Подвижные игры и эстафеты с мячом.

1. «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.

2. «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.

3. «Передай мяч в эстафете»

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.

4. «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.

5. «Передай мяч сверху»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

6. «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.

7. «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.

8. «Попади в ворота»

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 3 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.

9. «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.

10. «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.

11. «Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

12. «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.

13. «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.

14. «Мяч в корзину»

Дети становятся в 2 круга (*команды*). В середине корзина. У каждого малый мяч. 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.

15. «Белочки - собачки»

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.

16. «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.

17. «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.

18. «Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

19. «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.

20. «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.

21. «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.

22. «Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны.

Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

23. «Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

24. «Ловишки с мячом»

Дети двигаются по залу, ловишка с мячом их догоняет, бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запянтает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

25. «Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

26. «Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

27. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

28. «Снежки»

По залу разбрасываются «снежки» (параллоновые), дети свободно двигаются, поднимают «снежки» и метают друг в друга.

29. «Вышибала»

На двух противоположных сторонах зала находятся водящие, они бросают мяч в детей. Все остальные дети двигаются в центре, пытаясь увернуться от мяча. Если попали мячом – ребёнок выбывает.

Методика обучения детей упражнениям с мячом

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется

вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Беседа 1. 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»? Правильно, мяч. Мяч 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 с 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.

Беседа 2. История возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами. В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок или набивались песком. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них — своя история.