|  |
| --- |
|  |

***Рабочая программа***

***кружка «Волшебный мяч»***

***для детей 5 – 6 лет***

*на 2018 /2019 учебный год*

Воспитатель физического воспитания

Яковец Зоя Владимировна

Ербогачен 2018

**Содержание**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.** Пояснительная записка……………………………………………………..3

**1.2**. Планируемые результаты освоения программы…………………………..5

**1.3.** Особенности проведения мониторинга……………………………………6

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1.** Учебный план………………………………………......................................7

* 1. Расписание ОД…………………………………...………………………..7
  2. Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом……..8
  3. Структура образовательной деятельности ………………………………8
  4. Работа с родителями………………………………………………………..9
  5. Перспективно-тематическое планирование……………………………..10

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. Средства обучения……………………………………………………….19
   2. Литература………………………………...................................................19
   3. Приложение 1. Игры и игровые упражнения с мячом………………….20
   4. Приложение 2. Немного истории…………………………………………25

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа определяет содержание и организацию работы с детьми 5 – 6 лет в рамках кружка по физическому развитию «Веселый мяч». Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Программа разработана на основе программы Н.И.Николаевой «Школа мяча», «Образовательной программы МКДОУ «Ербогаченский детский сад» с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Основываясь на выше приведенные факты, мы приходим к выводу, что работа с мячом занимает одно из главных мест в физическом развитии ребенка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в РФ»
* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
* Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

***Целью -*** работы в рамках кружка является сохранение и укрепление здоровья, у детей 5-6 лет через организацию спортивных игр с мячом.

**Задачи**:

* формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* развивать двигательные умения и физические качества;
* воспитывать положительные морально – волевые качества.

**1.2**.***Планируемые результаты:***

* удовлетворение потребности детского организма в движениях;
* улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-6 лет;
* повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
* формирование умения:
* прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
* бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
* отбивать одной рукой на месте и в движении;
* передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
* перебрасывать мяч через сетку;
* прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
* забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

* 1. ***Мониторинг качества освоения программы кружка «Волшебный мяч»***

Два раза в год (октябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом.  
Согласно ФГОС ДО, результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ***Фамилия,***  ***имя***  ***ребенка*** | ***Виды движений*** | | | | | | | | | ***Сумма баллов (уровень)*** | |
| ***Бросание мяча*** | | ***Отбивание мяча*** | | ***Метание мяча*** | | | ***Броски*** | |
|  |  | вверх и ловля двумя руками | в парах | двумя руками, стоя на месте | одной рукой с продвиже-нием вперед | в гориз. цель 5 м. | в верт. цель 4м. | вдаль не менее 6 м. | в корзину, стоящую на полу | в баскет-больную корзину |  |  |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки выполнения:  
3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;  
2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;  
1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;  
0 баллов – отказ от выполнения движения.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.  
Средний уровень – от 13 до 21 балла.  
Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

**2.1.*Учебный план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Диагностика | 2 | - | 2 |
| 2 | Беседа «Спортивные игры с мячом» с использованием ИКТ технологий | 2 | 2 | - |
| 3 | История возникновения мяча | 1 | 1 | - |
| 4 | Броски мяча | 7 | 1 | 6 |
| 5 | Отбивание мяча | 7 | 1 | 6 |
| 6 | Перебрасывание мяча | 7 | 1 | 6 |
| 7 | Упражнения с фитболами | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Забрасывание мяча в цель | 6 | 1 | 5 |
| 9 | Ведение мяча | 7 | 2 | 5 |
| 10 | Перебрасывание мяча через сетку | 6 | 1 | 5 |
| 11 | Катание мяча | 2 | 1 | 1 |
| **Итого** | | **52** | **12** | **40** |

2.2.***Режим обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем деятельности в день (мин) | Объем деятельности в неделю (мин) | Время деятельности в режиме дня (час. мин) | Период курса | Количество занятий (в год) |
| ***25*** | ***25*** | ***16ч.30мин.*** | ***Сентябрь - май*** | ***36*** |

Срок реализации данной рабочей программы: 1 год.

Общая трудоемкость программы составляет: 36 часов.

Категория обучающихся: дети 5- 6 лет.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом.

Место проведения: спортивный зал МКДОУ д/с «Радуга».

**2.3. *Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:***

* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
* пояснение и показ упражнений;
* повторение упражнения;
* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
* творческие задания;
* игровые и соревновательные задания;
* художественное слово: стихи, загадки;
* дидактические игры;
* подвижные игры и эстафеты

**2.4. *Структура образовательной деятельности***

***кружка «Волшебный мяч»***

1. Вводная часть: ходьба, бег.
2. Основная часть:
   1. Разминка под музыку
   2. Обучение движениям с мячом
   3. Подвижная игра
3. Заключительная часть: релаксация (малоподвижная игра или упражнение на дыхание)

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

***Требования к уровню подготовки воспитанников***

* повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровым действиями с мячом;
* повышение интереса к занятиям физической культурой,
* улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников.

**2.5*. Работа с родителями***

* Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе
* Совместная деятельность детей и родителей (игры с мячом)
* Организация фотовыставки «Волшебный мяч»  
  *Наглядная информация для родителей*
* «Мой весёлый звонкий мяч…» (история мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
* «Играем дома» (творческие подвижные игры для дома, улицы с мячом)
* «Физкультура – это здорово» (подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов)
* Картотека «Игры на улице»

***Перспективно – тематический план***

***СЕНТЯБРЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Познакомить детей с различными видами мячей, с историей  возникновения мяча * Учить сочетать замах с броском при метании * Развивать глазомер, точность движения. * Соблюдать правила игры с мячом. * Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка. | МОНИТОРИНГ  **1 Часть:**  Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. **2 Часть:**  ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.  П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е  «Носик балуется». **3 Часть:**  Презентация  «Мячик, мячик, ты откуда?» | **1 Часть:** Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И  «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». **3 Часть:** Релаксация  «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4). |

***ОКТЯБРЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить  отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. * Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. * Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения. | **1 Часть:**  Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. **2 Часть:**  ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». **3 Часть:** Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». **2 Часть:** ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». **3 Часть:** Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4). |

***НОЯБРЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. * Познакомить со спортивными играми с мячом. * Воспитывать желание заниматься в команде. | **1 Часть:** Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дыхательные упражнения. «Каша кипит» «Дует ветер». **3 Часть:** Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Антошка». **2 Часть:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дыхательные упражнения «Лесной воздух» «Маятник». **3 Часть:** Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация  «Виды спорта с мячом» (4). |

***ДЕКАБРЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. * Учить соблюдать правила игры. * Воспитывать внимательность и заботу друг к другу. | **1 Часть:** Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку». **3 Часть:** Релаксация «Звери спят,  птицы спят»(1) «Колыбельная» (2). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Барби». **2 Часть:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы». **3 Часть:** Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма  «Дедушка и внучек» (4). |

***ЯНВАРЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель. * Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость). | **1 Часть:** Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!». **3 Часть:** Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Буратино». **2 Часть:** ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». **3 Часть:** Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4). |

***ФЕВРАЛЬ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. * Развивать глазомер. * Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей. | **1 Часть:** Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». **3 Часть:** Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2). | **1Часть:** Ритмическая гимнастика «Cocolate». **2 Часть:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». **3 Часть:** Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4). |

***МАРТ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. * Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). * Поддерживать интерес к различным видам спорта. | **1 Часть:** Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Обед» «Насос». **3 Часть:** Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2). | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». **2 Часть:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». **3 Часть:** Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4). |

***АПРЕЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| * Учить элементам спортивных игр с мячом * Развивать мелкую моторику рук. * Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность). | **1 Часть:** Ходьба спиной вперёд, парами. Бег  с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. **2 Часть:** ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». **3 Часть:** Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2). | | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». **2 Часть:** ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Ныряльщики» «Осы». **3 Часть:** Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4) | |

***МАЙ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| * Развивать двигательную активность. * Воспитывать положительные эмоции. * Определить уровень владения мячом. | **1 Часть:** Ритмическая гимнастика **2 Часть:** ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД Самостоятельные игры с мячами. Дых. упр-я «Сирень» «Песенка». **3 Часть:** Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2). | **Физкультурный досуг** совместно с детьми 1 старшей группы**«Мы - спортсмены».**    МОНИТОРИНГ |

***Перечень основных средств обучения***

***Спортивный инвентарь***

* Мячи:  
  резиновые (малые, средние, большие) (по 20 шт.);  
  малые пластмассовые (20 шт.);  
  надувные (2 шт.);  
  массажные резиновые (16 шт.);  
  волейбольные (20 шт.);
* Воздушные шарики (10 шт.)
* Фитболы (2 шт.)
* Мелкие предметы для развития кисти руки:  
  -брусочки  
  -цилиндры
* Баскетбольные корзины (1 шт.)
* Напольные корзины (2 шт.)
* Шнур для натягивания (1шт.)
* Волейбольная сетка (1 шт.)
* Футбольные ворота (2 шт.)
* Обручи (20 шт.)
* Кубики (20 шт.)
* Кегли (20 шт.)
* Гимнастические скамейки (2 шт.)
* Мишени (2 шт.)
* Свисток (1 шт.)

***Технические средства обучения***  
-магнитофон  
-CD-диски, флешка (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)  
  
**Методическое обеспечение программы**

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.   
   3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
3. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
5. «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Воспитатель»

**Приложение 1**

***ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ***

**Виды упражнений с мячом диаметром 20 см**

1. ***Солнышко.*** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. ***Хлопушки.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. ***Отбивалки.*** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой .
4. ***Правый – левый.*** Отбивать мяч правой левой рукой поочерёдно .
5. ***Кулачок.*** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. ***Ребро.*** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. ***Подскок.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. ***Хлоп – гоп.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. ***Вертушка.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. ***Корзинка.*** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

**Виды упражнений с мячом в движении**

1. ***Бим-Бом.*** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 5-6 лет).
2. ***Волна.*** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 5-6 лет).
3. ***Тик-так.*** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
4. ***Юла.*** Так же отбивать мяч и ловить после кружения
5. ***Самолёт.*** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. ***Луноход.*** То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. ***Вертолёт.*** То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. ***Стрела.*** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. ***Стрела вторая.*** То же упражнение, но мяч в левой руке .
10. ***Кораблик.*** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

**Виды упражнений с мячом в движении**

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 5-6 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-6 лет).

**Виды упражнений с мячом в паре**

1. Все упражнения с 1по 10 выполнять в паре (для детей 5-6 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-6 лет).

***«Дотронься до мяча»***

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

***«Мой весёлый звонкий мяч»***

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Красный, жёлтый, голубой,*

*Не угнаться за тобой!*

***«Прокати мяч»***

Ребенку предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

***«Прокати мяч в ворота»***

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

***«Брось дальше»***

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на полу. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

***«Поймай мяч»***

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

***«Подбрось – поймай»***

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

***«Подбрось выше»***

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

***«Перебрось через верёвку»***

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки . Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

**Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом .**

***«Ловишка с мячом»*** На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

***«Мяч через сетку»*** (элементы волейбола).

***«Мяч в сетку»*** (элементы баскетбола).

***«Поймай мяч»***

В игре –трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

***«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.

***«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.

***«Передай мяч»***

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.

***«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 произно-сят:

*«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.

***«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.

***«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.

***«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.

***«Не давай мяч водящему»***

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

***«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.

**Комплекс упражнений с мячами**

1. ***«Солнышко».*** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

*Солнце светит высоко, солнце светит низко.*

*Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*

1. ***«Хлопушки».*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

*Вот подброшу к верху мяч, не умчится мячик вскачь!*

*Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*

1. ***«Отбивалки».*** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

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

*А потом на пятку – заплясал вприсядку!*

*Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*

1. ***«Подскок».*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.*

*Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

1. ***«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!»*

1. ***«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!*

1. ***«Корзинка».*** Подбрасывать мяч вверх, соединить 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!*

1. ***«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!*

1. ***«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 2**

**Немного истории.**

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – **мяч**.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом.** Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.